

Cap 2

LA PAURA DI VIVERE: VOGLIA DI MORIRE

Così si legge in una richiesta anonima.

“Ho voglia di morire perché vivere è troppo difficile!”

Penso spesso che ho voglia di morire, non è questa la vita che volevo x me e sono circondata da persone che non mi capiscono.

Problemi su problemi fin da quando ero piccola ed io sono sempre più stanca.

Ho un amore bellissimo ma incredibilmente fragile x motivi che non sto a raccontare.

E a 23 anni non posso decidere della mia vita. Vorrei fare ancora tante cose belle, vivere ancora tanti momenti felici e non vorrei far soffrire le persone a cui voglio bene. Ma x me è stato tutto troppo difficile, tutto più difficile fin da quando ero piccola ed io sono troppo fragile.

Mi chiedono cose che non voglio. Mi chiedono di vivere una vita che non mi appartiene.

*Martedì proprio mi laureo, ma non ne sono contenta. **Ho troppa paura di un futuro** che non riesco a decidere io. **E penso sempre più spesso che morire sia l'unica via di uscita.***

*I miei problemi non si risolveranno mai perché sono anni che me lo ripetono, ma non è successo niente ed io sono troppo condizionata dalle esperienze passate, soprattutto durante l'infanzia. Esperienze che mi hanno reso così fragile. **Sono stanca ed ho paura del futuro.***

LA PAURA DI VIVERE (Alessandra Montelli)

Quella di vivere è una paura che si affaccia silente nelle menti di molte persone e che si rafforza a causa della non facile situazione economica degli ultimi anni.

La paura di vivere emerge dal sottobosco dei blog in rete, dalle testimonianze anonime dei forum e dalle richieste agli esperti di psicologia.

Sempre più persone hanno paura di vivere: dall'osservatorio privilegiato costituito dagli allievi di corsi universitari e specializzazioni post-lauream e dai pazienti, **chiediamo al Professor Pani** se effettivamente oggi il vivere sia accompagnato dalla paura.

"Mi sembra che effettivamente l'avvenire che era stato promesso ai giovani (e non più giovani) si sia nebulizzato" - esordisce il Dottor Pani.

In che senso avvenire promesso?

Nel senso che dal Dopoguerra in poi il boom economico ha acceso tanta ideologia e tanta illusione. Erano i favolosi anni '60 oppure gli anni '50, quelli della ricostruzioni post-bellica: le persone si sono illuse di poter realizzare un avvenire tanto ricco di benessere quanto di sviluppo democratico, creando dal punto di vista sociale molti valori che, però, durante questi anni sono stati disattesi.

Si trattava veramente di promesse?

Il mix di modelli sociali e illusioni delle persone di quegli anni (oggi nonni o genitori di circa 50 anni) sono alla base della promessa disattesa. Tutti coloro che avevano sopportato ristrettezze di varia natura, per ambire a un miglioramento delle condizioni di vita per i loro figli e nipoti, pare abbiano costituito una gigantesca illusione per tutti. Tale illusione è stata tramandata sino alla generazione dei giovanissimi del 2012 che oggi hanno 15-20 anni: è diventata un boomerang che penalizza illusioni con disillusioni, ricchezza con povertà, romanticismo con freddo pragmatismo, l'artigianato con una velocissima elettronica la cui sofisticatezza aggrava il lavoro anziché alleggerirlo perché stringe sempre di più i tempi e così, al fine di essere competitivi, aumenta gli atteggiamenti compulsivi e patologici delle varie dipendenze che oggi vediamo.

L'illusione di vivere meglio non è un paradosso forse?

Sì, lo è, perché metabolizzare tanto, ovvero apprendere tanti cambiamenti in poco tempo e spazio, crea confusione e insicurezza nei genitori. Confusione che - immaginiamo - si ingigantisca nei figli, poco forniti di strumenti psichici per incamerare in modo ordinato i vari piani e i vari settori della mente, dove le informazioni subliminali, quelle virtuali e quelle reali dovrebbero essere collocate e renderle disponibili.

Perché dunque si ha paura di vivere?

Al primo posto emerge l'insicurezza!

L'insicurezza e la fragilità sono figlie della confusione, cioè della incapacità di tradurre tutte le esperienze apprese (i vissuti psicologici, le percezioni e tutto il materiale che ci circonda) in qualcosa di utilizzabile nel mondo reale.

Da cosa si riconosce la paura di vivere?

Dal vivere in mezzo ai fantasmi, dal crescere delle dipendenze, come quella da Internet, gioco d'azzardo o shopping compulsivo, per esempio. In quest'ultimo caso, ciò che si compra non viene utilizzato, perché non serve come oggetto, ma è considerato nella sua effettiva importanza, in quanto placa lì per lì il bisogno urgente, ed ecco che le persone affette da shopping compulsivo non sanno riconoscere i loro autentici desideri verso la vita, e il vivere. Ecco quindi che si chiude il cerchio con la paura di vivere.

La paura di vivere è qualcosa che va contro se stessi?

Sì, la paura di vivere si esprime, per esempio, anche attraverso i graffiti e scarabocchi che imbrattano i muri delle città: i giovanissimi diventano passivi e masochisti poiché hanno perso la bussola di orientamento e non sanno né cosa fare, né dove andare.

Che cosa si vuol comunicare con questo modo di vivere, anzi di non vivere?

Che si ha paura di staccarsi dall'illusione che nel frattempo si è ricreata nell'ambiente protettivo familiare. Chi ha paura di vivere ha paura di staccarsi dal guscio, è una forma di difesa che nasconde la speranza che qualcuno indichi una via più sicura.

La paura di vivere ha qualcosa a che vedere con l'autostima? O con la fiducia di base?

Certo, come dicono gli psicoanalisti John Bowlby e Peter Fonagy (psicoanalisti inglesi che hanno studiato la teoria dell'attaccamento ndr) i giovani, non avendo avuto messaggi chiari, ma anzi pieni di contraddizioni camminano in un terreno del quale poco si fidano. Il punto è che oggi questa paura sta intaccando anche i meno giovani che hanno sempre più paura di non farcela.

Si può superare la paura di vivere?

Certamente sì. Fortunatamente quel che descrivo (in modo soggettivo), mi auguro possa essere cambiato dai giovani stessi nel corso delle generazioni e che nuove sicurezze possano sostituire le vecchie. Siamo in una 'terribile e temibile' epoca di transizione, ma spero che in seguito si trovi la luce piena.

Ed è spesso proprio dalle paure che si trovano le risorse psicologiche per farcela e per trovare alternative.

Perché si ha paura della vita?

...il quesito sulla paura della morte mi ha aperto la strada verso altre riflessioni....vorrei dividerle con voi e sapere che ne pensate... Pensavo che molto spesso, dai miei pazienti ma non solo, mi arrivano racconti di momenti critici di vita, tutti caratterizzati dalla paura di vivere o di esprimere emozioni, sentimenti, paura di compiere azioni, paura del futuro, di affrontare le difficoltà quotidiane, di rapportarsi alle persone vicine; paure, paure, paure che scaturiscono inevitabilmente in ansia, depressione, fobie sociali, per non parlare di attacchi di panico e chi più ne ha, più ne metta Penso a questo e mi chiedo: ma allora, dietro le più diffuse nevrosi, c'è principalmente la paura di vivere?!?! La vita in fondo non è fatta di emozioni e sentimenti da esprimere e godere, non è fatta di progetti, di azioni quotidiane da compiere, di difficoltà da affrontare e risolvere, di persone da incontrare e conoscere?!?!?

ANSIA E "PAURA" DI VIVERE

L'ansia è spesso il simbolo di una vita che è sprecata: noi siamo ansiosi perché stiamo perdendo il senso della vita, perché non ci sentiamo utili e/o necessari, perché ci sembra di non servire a qualcuno o a qualcosa, perché non sappiamo dove stiamo andando, perché forse non c'è un senso nelle cose che facciamo.

Che cos'è l'ansia?

L'ansia rappresenta l'energia vitale che vuole venire a contatto con la nostra consapevolezza, con la nostra coscienza, col nostro io rigido e troppo pretenzioso.

Normalmente funge da richiamo per la nostra attenzione, ci mette sul "chi va là" nelle situazioni di pericolo, ci orienta e ci stimola a realizzare obiettivi a volte indispensabili per la vita stessa: sotto questa connotazione è anche utile!

Non c'è da stupirsi che accompagni l'uomo da sempre. Sulle prime vi è un'ansia naturale, positiva, che serviva da campanello d'allarme in un ambiente carico di minacce.

Quando questo meccanismo continua a persistere anche dopo la fine di eventi potenzialmente ansiogeni, si parla di un'ansia patologica caratterizzata da uno stato permanente di tensione che compromette le capacità operative e di giudizio.

Via via che la civilizzazione è andata crescendo, si è affermata un'ansia di successo personale, di popolo e di razza, ovvero l'ansia di potere e di conquista per ottenere prestigio e benessere.

Oggi, il boom economico ha introdotto l'idea del benessere fondato sul possesso, l'inquietudine si sgancia dai bisogni reali e si orienta sull'effimero.

L'ansia cresce freneticamente e si presenta come ansia di possesso.

Oggi abbiamo tutto e spesso l'ansia riguarda il superamento dei propri limiti.

Sedici italiani su cento hanno l'ansia di non farcela, di rimanere indietro, di venire tagliati fuori. Posto fisso, certezze solide, sicurezze economiche e affettive: sono questi gli obbiettivi che negli ultimi 50 anni si sono imposti nella nostra cultura finendo per convincerci che la vita sia tutta qui. Quando questi diventano gli unici valori attorno a cui gira la nostra esistenza, **ecco arrivare l'ansia, cioè l'insinuante paura di perdere tutto.**

La sua comparsa rappresenta la nostra voce interiore che spinge a fermarci un secondo dicendoci **"attento, ciò su cui basi la tua vita ha un valore o ne è priva"?**

Poco importa se gli obbiettivi siano stati centrati o no, l'ansia svolge comunque la sua funzione determinante, spazza via la nostra mentalità inconsistente, quella che si rivela inadatta a costruire la nostra vita su basi solide. Potremo dire che **"l'ansia è tutta la vita che non viviamo, che non abbiamo vissuto, che non vogliamo vivere"**.

E' come se fosse la rappresentazione del nostro non voler perdere la testa, del nostro voler mettere sempre al posto giusto nel momento giusto, del saper sempre cosa fare. L'ansia ci ricorda che tutto questo viene spazzato via in un attimo, sparisce.

L'ansia è il simbolo di una vita che per il soggetto forse appare come sprecata: noi siamo ansiosi perché stiamo perdendo il senso della vita, perché non ci sentiamo utili, necessari, perché ci sembra di non servire a qualcuno o a qualcosa, perché non sappiamo dove stiamo andando, forse perché non c'è un senso nelle cose che facciamo.

Ho conosciuto persone che preparavano tavola e cibo anche per i freschi defunti di famiglia, o per gli sposini andati via: lo facevano in preda ad uno sconsenso e per un senso di vuoto, perché prima si sentivano utili in tal modo!

C'è gente che compra un cane e lo cura per sentirsi utile...

Molti ansiosi e ansiogeni fanno <i consulenti telematici> per sentirsi utili! ...!

Ho letto di casi di gente ansiosa che "cura persone inesistenti" decantando questo loro importante ruolo sociale con chi non li conosce!

L'ansia dipende dal fatto che stai credendo di essere quello che in fondo non sei.

Quali sono i sintomi dell'ansia?

Nell'ansia abbiamo la presenza di sintomi psichici e fisici.

In genere, psicologicamente compaiono:

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| • Tensione | per se' e per gli altri |
| • Nervosismo | • Insonnia |
| • Eccessiva preoccupazione | • Facilità al pianto |

Progressivamente aumenta la paura dei luoghi affollati e del buio, fino ad arrivare agli attacchi di panico caratterizzati da un profondo disagio che porta alla progressiva riduzione delle attività e fino alla paralisi psicomotoria.

L'ansioso vive in un costante stato di allarme e di tensione che lo induce **da un lato a temere disgrazie, incidenti e insuccessi, e dall'altro a non tollerare le attese e le situazioni competitive.**

I sintomi psicosomatici dell'ansia possono interessare tutto l'organismo:

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--|
| • Palpitazioni | • Disturbi della sessualità | • Tremori |
| • Vertigini | • Disturbi visivi | • Aumento della frequenza respiratoria |
| • Nausea | • Emicranie | • Coliti, ecc. |
| • Aumento della sudorazione | • Debolezza | |

L'ansia in cifre

In Occidente (Europa, Usa e Canada) vi sono circa 1.100.000.000 persone (l'Europa conta poco più di 700.000.000 persone, tra USA e Canada se ne contano altre 350.000.000): di queste più di 500.000.000 accusano disturbi d'ansia!

Sono in leggera prevalenza le donne in una fascia d'età compresa fra i 30 e i 50 anni.

Le categorie più colpite sono i lavoratori dipendenti, i genitori, i manager, con un dato che si fa sempre più evidente, la preoccupazione dei giovani in cerca di primo impiego.

In Italia ne soffrono circa 40 persone su 100 e i grandi ansiosi sarebbero circa il 10% della popolazione. In particolare il 21% dei ragazzi fra gli 8 e i 17 anni soffre di qualche forma d'ansia specifica o generalizzata. Il 15% dei bambini di 6-7 anni soffre di forme ossessivo-compulsive.

Quali sono le cause specifiche dell'ansia?

Sono state elaborate numerose teorie sulla genesi dell'ansia.

Alcuni la fanno derivare da conflitti psichici già esistenti, altri privilegiano la componente biologica, vale a dire la modificazione di alcune sostanze chimiche presenti nel sistema nervoso dette neurotrasmettitori. Da queste modificazioni deriverebbero poi i disturbi psicologici.

I neurotrasmettitori coinvolti sarebbero: noradrenalina, serotonina e gaba.

Esperimenti svolti su animali hanno dimostrato che la stimolazione di aree cerebrali precise, come il locus ceruleus, dove ci sono cellule nervose che utilizzano la noradrenalina, induce un comportamento simile alla paura mentre la sua asportazione ne impedisce l'insorgere.

Come si cura l'ansia?

La regola per combattere l'ansia parte da un'unica affermazione: l'ansia non va combattuta strenuamente come se potessimo eliminarla perchè non si può estinguere del tutto!

Semmai dobbiamo cedere al concetto della realtà di una vita che, tra le altre, si presenta con l'ansia: non per tutti è nelle stesse proporzioni, ma esiste per tutti!

Semmai, dobbiamo evitare di diventare ansiogeni perché questa patologia infetterebbe chi ci vive intorno rendendo la vita molto difficile a tutti!

Dobbiamo imparare a non pretendere da noi stessi e sarebbe auspicabile che la stessa cosa valga anche per chi ci sta intorno (dobbiamo abbassare l'asticella delle nostre aspettative, delle nostre pretese ... perché frutto di egoismo!), dobbiamo fare le cose per come le sappiamo fare e non per come dovrebbero/si vorrebbe essere fatte.

L'idea di non pretendere ci può regalare uno stato di pace, non dobbiamo avere grandi/impossibili aspettative ma essere semplicemente presenti nelle azioni che facciamo.

Bisogna che impariamo a non valutarci pessimisticamente: non dirci sempre *"sei andato bene"* o *"non sei andato bene"*.

Spesso, nella vita di tutti i giorni ci sforziamo di voler essere agli occhi degli altri un modello, un punto di riferimento, una persona sulla quale poter contare; cerchiamo sempre di fare la cosa giusta nel momento giusto, di accontentare tutte le richieste che ci vengono fatte dalle persone che amiamo.

Ma quando tutto questo ci allontana dai nostri veri desideri, quando ci imponiamo di essere quel modello a tutti i costi, allora **la nostra psiche si ribella a quell'io troppo rigido che non permette più di esprimerci come dovremmo.**

Dobbiamo accogliere l'ansia come un consiglio che ci viene dato dal nostro corpo che in qualche modo non vuole più sottostare a quella **figura di perfezione che ogni giorno ci sforziamo di essere (che spesso genera anche ostentazione involontaria e inconsapevole).**

Imparare a divenire semplicemente noi stessi, con i nostri limiti e le nostre imperfezioni, ci darà un senso di realtà, di serenità interiore, di appartenenza alla vita.

La qualità della vita cambia in modo radicale quando rinunciamo alla strenua difesa degli equilibri consolidati, sterili magari, ma rassicuranti.

Di fatto la maggior parte di noi impiega notevoli energie nel mantenere la propria esistenza il più possibile conforme ai valori collettivi, in modo acritico e spersonalizzante.

- Fin da piccoli ci viene insegnato a dover essere "figli modello" adeguandoci a comportamenti stereotipati, abbiamo dovuto imparare a soddisfare i bisogni degli altri, in primis quelli dei genitori.

- Crescendo, spesso continuiamo ad adottare quelle maschere e voler soddisfare sempre e comunque le richieste delle persone a noi vicine.
 - E' il caso del ragazzo che decide di intraprendere quegli studi universitari per esaudire i sogni dei genitori che vorrebbero vederlo avvocato o ingegnere. Ma quale sarebbe stata la sua vera vocazione se non avesse seguito i consigli dei genitori? La sua creatività, i suoi desideri verranno repressi fin quando non sarà lui stesso a decidere della sua vita, senza più condizionamenti esterni.
 - Un altro esempio lo possiamo trovare nelle persone che hanno deciso di fare della propria vita una missione che ha come unico scopo quello di far carriera e di trovare le proprie soddisfazioni nell'accumulare ricchezze.
- Lo status sociale nella nostra cultura è sicuramente un elemento molto importante, ma **non dobbiamo permetterci di vivere solo per poter dimostrare di essere o di avere**, dobbiamo dare il giusto peso soprattutto ai nostri bisogni interiori, arricchirci di quei valori che nella società poco contano ma che per noi sono linfa vitale.

Dobbiamo concentrarci sull'essere, su quello che siamo, a prescindere da tutto e da tutti!

Abbandoniamo l'idea di dover apparire per poter essere, diamo più spazio ai nostri desideri, allontaniamoci dall'effimero, svestiamoci da quella maschera sociale che giorno dopo giorno diventa sempre più pesante da indossare.

Noi siamo quelli che siamo e facciamo quello che possiamo: dobbiamo migliorare, ma senza stressarci: abbassiamo l'asticella!

Lo sforzo che ognuno di noi dovrebbe compiere consiste nel non arretrare dinanzi alla possibilità di vivere nuove esperienze. Sono molte, infatti, le persone convinte che coltivare un solo grande interesse e diventare dei super professionisti in quel campo, sia una delle più grandi possibilità per realizzarsi nella vita. In realtà non è così.

Concentrare tutto il proprio impegno e le proprie energie, potrà sì farci raggiungere una meta specifica, magari anche prestigiosa e degna di rilievo, ma questo traguardo pregiudica e ostacola la possibilità di crescere.

Maggiore sarà la nostra specializzazione in un campo, minore sarà il grado di conoscenza della realtà che riusciremo a raggiungere. Impegnarsi in un'unica direzione e sfruttare solo una minima parte delle risorse di cui siamo dotati, significa compiere un grave errore e condannarci senza volerlo a una drastica limitazione conoscitiva.

L'ansia e i farmaci

I farmaci hanno conquistato sempre più mercato. Solitamente gli ansiolitici sono il primo presidio che viene adottato dal medico di base.

Spesso, però, dopo una prima prescrizione il paziente tende ad autogestire la terapia modificando i dosaggi e questo è da evitare perché gli ansiolitici, se non usati correttamente, possono causare dipendenza, disturbi della concentrazione, dell'attenzione e della memoria.

Il farmaco non è l'unico rimedio contro l'ansia, anzi!

Esiste un recente studio inglese condotto su 210 pazienti con disturbi d'ansia generalizzata, con attacchi di panico e distimia (disturbo dell'umore).

Per sei settimane sono stati -sottoposti a caso- a 5 tipi di trattamenti diversi: un farmaco ansiolitico, un timoanalettico, un placebo, una psicoterapia cognitivo comportamentale e un gruppo di self help.

Tra questi cinque trattamenti non sono state riscontrate importanti differenze nella risposta.

Il farmaco ansiolitico non si è rivelato più efficace degli altri trattamenti. Tutto questo conferma l'idea che il farmaco ansiolitico non è l'unico presidio terapeutico contro l'ansia. Le strategie non farmacologiche, come le tecniche di counselling (terapia psico-pastorale atta a consolare e/o a stimolare con un aiuto sia psicoterapeutico sia pastorale) o gli interventi psicoterapici di sostegno rappresentano una risposta terapeutica di grande efficacia.

DOMANDE/RISPOSTE

*Salve, sono una ragazza di 21 anni e da circa un mese e mezzo ho cominciato ad avere **attacchi d'ansia improvvisi...**; la prima volta mi è capitato dormendo a casa di amiche, mi giravo e*

*rigiravo senza prender sonno e a un certo punto mi sono sentita il cuore che batteva all'impazzata, mi sentivo debole, come se non avessi il controllo del mio corpo, e ovviamente spaventatissima da questa cosa inattesa... da principio si era calmato in fretta, x poi però ricominciare x un tempo parecchio più lungo... dopo quest'episodio ho fatto vari controlli medici (pressione, elettrocardiogramma) da cui però non è risultata alcuna anomalia... al che, anche parlandone con amici a cui era successo qualcosa di simile, sono giunta alla conclusione che si trattasse di **un attacco di panico**, probabilmente dovuto al forte stress che sento al momento (mi sto per laureare, mi mancano tre esami e il tempo stringe...; soprattutto x gli obiettivi che mi ero prefissa). Insomma la situazione si è poi ripresentata, in misura più lieve, più o meno un mese dopo...e di lì, altre due volte, più ravvicinate...; l'ultima proprio stanotte, in cui sembrava tra l'altro che nessuno dei modi che normalmente alla lunga mi avevano calmata le altre volte (camomilla, chiacchiere, musica) potesse darmi tregua...*

A volte la situazione è accompagnata anche da fastidio allo stomaco, che ha come conseguenza vomito o diarrea. Cosa devo fare? Cosa fare a lungo termine, ma anche cosa fare nell'immediato momento in cui succede, x cercare di tranquillizzarmi? Ieri mi è capitato a ruota continua x quasi tre ore, prima che potessi dormire, crollando dalla stanchezza...

*Buongiorno, da molti anni soffro periodicamente, di **crisi ansiose** seguite spesso da periodi di leggera depressione. La cosa si manifesta principalmente con la continua ed impellente necessità di fare profonde inspirazioni; la sensazione è come quando, durante una corsa od uno sforzo, senti il bisogno di ossigenare e di "rompere il fiato". Il problema principale è che con gli anni, questo stato di cose è divenuto, perlomeno nei periodi più negativi, un pensiero fisso e quasi ossessivo che mi condiziona molto le giornate e le attività che svolgo. Tutto iniziò nel lontano 1995 (all'epoca ero un discreto fumatore) quando casualmente vidi alcune tracce di sangue nell'espettorato. Ciò mi creò una notevole tensione e paura di avere qualche malattia polmonare; casualmente il fare dei respiri profondi mi dava una sensazione di sicurezza sul fatto di non avere niente, come poi è stato realmente. Da quel periodo però il pensiero di dover fare questi respiri non mi ha praticamente più abbandonato, creando di fatto le situazioni ansiose sopra descritte. In genere riesco a convivere con tale "problema" che pur presente, mi diviene secondario e controllabile; in altri periodi dell'anno diventa invece predominante, portandomi piano piano a **situazioni quasi angosciose**.*

Ho seguito in passato dei corsi collettivi di psicologia presso la ASL della mia zona, oltre poi a praticare, dietro consiglio medico, periodi di cura con ansiolitici, ecc.

Non ho mai praticato seriamente un percorso da uno psicologo, cosa che intendo fare molto presto, visto che finora il problema non l'ho risolto. Qual è il vostro parere? Quali i consigli che potete darmi? Grazie per la risposta. Cordiali saluti"

QUANDO L'ANSIA DIVENTA UN PROBLEMA – (dott.ssa P. Liscia)

Tutti quanti durante il corso della nostra vita abbiamo avuto la possibilità di vivere uno stato d'ansia, e di aver tratto più o meno "beneficio" da questa esperienza, ma per capire la differenza tra l'ansia normale e patologica occorre chiarire di cosa si tratta.

L'ansia è uno stato emotivo caratteristico dell'uomo ed è generata da un meccanismo psicologico di risposta allo stress.

Molti ansiosi sono caratterizzati dalla ricerca della perfezione, inconsciamente nutrono la convinzione di poter essere accettati dagli altri solo se brillanti, vincenti, sempre all'altezza della situazione.

Questo meccanismo svolge la funzione di anticipare la percezione di un eventuale pericolo prima ancora che quest'ultimo sia realmente sopraggiunto.

L'ansia svolge pertanto una funzione protettiva nella nostra vita e si attiva quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Questo si traduce in una tendenza immediata all'esplorazione dell'ambiente, nella ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga.

La reazione fisiologica del corpo di fronte ad un pericolo è quella di prepararsi all'azione; l'ansia funziona da sirena d'allarme.

Specificità dei sintomi

I sintomi che ci indicano che siamo in presenza di uno stato d'ansia sono comprensibili sia da un punto di vista cognitivo che corporeo:

Sintomi cognitivi:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ difficoltà di concentrazione○ difficoltà a rilassarsi○ difficoltà ad addormentarsi o ad avere un sonno sereno○ sensazione di nervosismo○ tendenza all'irritabilità | <ul style="list-style-type: none">○ tendenza ad un atteggiamento apprensivo○ risposte esagerate di allarme○ paura di morire○ paura di perdere il controllo○ paura di non riuscire ad affrontare le situazioni |
|--|---|

Sintomi corporei:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ sensazione di soffocamento○ tachicardia○ sudorazione o mani fredde e bagnate○ bocca asciutta○ nausea, diarrea o altri disturbi addominali○ vampate di calore, o brividi○ "nodo alla gola" | <ul style="list-style-type: none">○ tremori○ vertigini○ tensioni muscolari○ facile affaticabilità e spossamento○ agitazione motoria○ incapacità a stare fermi○ ecc. |
|---|---|

L'ansia, quindi, non è solo un limite o un disturbo, ma costituisce una importante risorsa, perché è una condizione fisiologica, efficace in molti momenti della vita per proteggerci dai rischi, mantenere lo stato di allerta e migliorare le prestazioni (ad es., sotto esame).

Quando l'attivazione dell'ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle reali situazioni, siamo di fronte ad un disturbo d'ansia, che può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le più comuni situazioni.

Esistono due condizioni in cui l'ansia diventa patologica:

1. Quando la risposta ansiosa è esagerata e disfunzionale rispetto agli stimoli che l'hanno indotta e l'individuo ne è consapevole. Lo stato ansioso si manifesta in maniera costante, disturbando il paziente durante tutto l'arco della giornata con i sintomi già descritti, non è gestibile con il ragionamento nonostante la persona riconosca la natura esagerata della sua reazione.
2. Quando lo stato ansioso compare in assenza di uno stimolo scatenante. Lo stato ansioso compare in modo acuto ed è caratterizzato dalla sensazione di soffocamento, sensazione di sbandamento, paura di morire o di perdere il controllo (attacco di panico). Questi fenomeni sono generalmente ricorrenti, di breve durata, e possono essere inattesi e condizionare la vita dell'individuo per questa loro imprevedibilità.

Per chi vive in un costante stato di tensione, l'ansia è un grosso problema, ma dal punto di vista psicologico non è il problema bensì il sintomo di un malessere più profondo che emerge indirettamente.

Quando l'ansia è presente in maniera forte, indica che la persona non è in armonia con se stessa, con i suoi bisogni e desideri.

In particolare, molte persone ansiose, soffrono per il divario fra quello che sono e quello che vorrebbero essere.

Chi soffre di ansia cronica va contro se stesso e i propri sentimenti per cercare di adeguarsi ad un modello di perfezione autoimposto: le emozioni, i pensieri, gli atteggiamenti che non sono compatibili con tale immagine, vengono considerati inaccettabili e spesso non affrontati. Poiché nutrono delle aspettative irrealistiche e troppo elevate nei confronti di se stessi, si sentono costantemente inadeguati e non all'altezza.

Assumere la consapevolezza di trovarsi davanti a una situazione di ansia patologica è il primo passo per poterla affrontare.

Poiché questo tipo di malessere incide sulla qualità delle proprie relazioni sociali, familiari e di coppia, può diventare invalidante a causa delle reazioni di evitamento e fuga che si mettono in atto (evasioni e compensazioni psichiche). Chiedere e decidere di affrontare un percorso psicoterapeutico per dare un senso alla propria ansia è un atto di coraggio che presuppone l'ammissione di un problema e ricerca di una nuova modalità vivere.

Chi si rivolge allo psicologo per affrontare problemi di ansia e panico molte volte ha già alle sue spalle un iter medico travagliato, fatto da iniziali richieste di aiuto nei centri di pronto soccorso, per poi approdare alla consulenza di neurologi e cardiologi.

L'ANGOSCIA CHE ASSALE ALL'IMPROVISO *(Dott. Valerio Rubino)*

Con il termine angoscia ci vogliamo riferire di solito a sensazioni di paura, in ultima analisi di ansia. Ma di cosa si tratta?

L'ansia è uno stato comune a tutti, tutti noi la conosciamo poichè ci accompagna nel quotidiano nell'affrontare gli impegni e le responsabilità di tutti i giorni, ma se si oltrepassano per così dire certi limiti di ansia subentra un malessere percepito, un disagio, più o meno intenso, detto comunemente **stress**. In linea di massima quando compaiono sensazioni più o meno improvvise di questo tipo, si possono sempre ricollegare a un pensiero, al nostro auto-dialogo, (la coscienza, per capirci) o a immagini mentali, che in quel momento ci attraversano la mente. Magari possono esser dovute al modo in cui stiamo percependo, interpretando la situazione in cui siamo calati.

Di tale concomitanza pensiero-angoscia non siamo sempre consapevoli, spesso sono fenomeni che procedono in automatico, sotto-soglia rispetto alla coscienza. Però questo moto improvviso che avviene a livello emotivo altro non è che un segnale, un veicolo di preziose informazioni rispetto a pericoli potenziali che cogliamo intorno a noi ma più che altro di informazioni su di noi, su come ragioniamo (a cosa diamo importanza, cosa temiamo...).

In passato quando i pericoli erano rappresentati da situazioni che mettevano a rischio la vita (per es. animali feroci o un burrone), l'ansia ci era d'aiuto, in quanto dava il segnale d'avvio a reazioni fisiologiche come il rilascio di adrenalina, la tachicardia, l'aumento del tono muscolare, la sudorazione, eccetera, che ci permettevano di metterci in salvo.

Oggi le situazioni di pericolo riguardano sempre meno spesso rischi di incolumità fisica e sempre più spesso per così dire rischi psicologici, causati da stress o da conflitti psichici (come ad esempio, il dover parlare in pubblico, la fine di una relazione importante, il dover fare qualcosa che contrasta col nostro sistema di valori, e così via).

Una certa quota d'ansia, di tensione è funzionale in quanto prepara l'individuo ad affrontare in modo adeguato "prove" ritenute difficili. L'ansia "moderata" e di breve durata è un segno di adattamento dell'individuo a situazioni ambientali che gli richiedono risposte soddisfacenti.

Ciò permette l'aumento di tensione muscolare, di attenzione, di concentrazione, di memoria, e di altre funzioni psicofisiche da considerarsi una sorta di "carica energetica" finalizzata al superamento della prova. La novità scatena sempre una certa quota aggiuntiva di insicurezza in sé stessi.

Si fa un gran dire a tal proposito di "ansia da prestazione" che, ovviamente, non riguarda solo la sfera sessuale, ma tutte le aree di vita dell'individuo.

In certi casi in cui l'ansia o la tensione superano un certo livello si può sconfinare nella cosiddetta patologia **arrivando sino alla fobia, in cui al contatto con uno stimolo fobico la persona va fortemente in ansia, in crisi.**

L'attacco di panico è la manifestazione psicopatologica più comune legata all'ansia e costituisce in ultima analisi la manifestazione in assoluto più violenta in cui si scatenano veri e propri sintomi ansiosi in un breve arco di tempo: si tratta di una sensazione di terrore e angoscia accompagnata da fenomeni corporei come senso di soffocamento, palpitazioni, sensazione di svenimento. Inizia senza preavviso e insorge mentre la persona svolge attività relativamente tranquille, come per esempio essere seduti al tavolo di un ristorante, guidare l'automobile, entrare in un negozio. **L'individuo può avvertire anche vampate, sudorazione profusa, dolore toracico acuto tanto da essere convinto di avere un infarto e di essere sul punto di morire.**

Di solito gli attacchi giungono alla massima intensità in dieci minuti, regrediscono nel giro di venti o trenta minuti e spesso la crisi lascia la persona in un profondo stato di spossatezza.

L'essere umano tende naturalmente all'evitamento di situazioni che mettono ansia: questo può peggiorare le cose perché è proprio affrontando le nostre paure che ce ne possiamo liberare.

"ANSIA SESSUALE" COME PATOLOGIA SOCIALE – (Dott. Marco Rossi)

Per rendere la sessualità un momento di gioia, e NON una fonte di stress, è necessario lasciarla fluire dentro di noi, dopo tutto la sessualità è la cosa più naturale che esista!

Al contrario si parla sempre più spesso di sessualità, non per esaltare l'energia vitale, ma per sottolineare i disagi, le patologie e le ansie che attraversano il rapporto intimo “prima, durante e dopo”. Per questo voglio parlare di “ansia sessuale” e voglio definirla una patologia sociale, poiché attraversa trasversalmente l'esperienza sessuale dal punto di vista personale, emotivo e fisico di ogni individuo.

- L'ansia del “prima” si manifesta con l'ansia del corpo, quella che sarebbe definibile come l'ansia dell'involucro. La nostra cultura ci educa a considerare il corpo come qualcosa che abbiamo e non come qualche cosa che siamo; mentre accettare il nostro corpo non significa amare la nostra “carrozzeria”, ma amare noi stessi.
- L'ansia del “durante” riguarda la prestazione e tutto quel corollario di emozioni, di situazioni che rende il rapporto sessuale un evento estremamente stressante.
La sessualità non è più vissuta come un momento di piacere o di soddisfazione all'interno del rapporto di coppia, ma come un evento che può preludere alla frustrazione. L'ansia del durante è quella di cui forse si parla di più, è quella legata all'impotenza, alla precocità nel terminare il rapporto sessuale, all'anorgasmia ed a tutte le disfunzioni sessuali.
- L'ansia del “dopo” è l'ansia del fallimento delle aspettative, è l'ansia dell'obiettivo finale del piacere mancato, è l'ansia dell'amore che non dura per sempre, è l'ansia del mantenimento dello status di relazione.

Il fatto di non vivere MAI nel “qui e ora”, ma di vivere proiettati o nei ricordi (passato), oppure nelle aspettative (futuro), non ci permette di vivere-gustare e gioire di quello che la vita ci regala.

Infatti, è deleterio vivere prigionieri del passato, ma lo è anche essere prigionieri del futuro!

Ecco perchè si verifica un alto consumo di sessualità indiretta, una sessualità senza “corpo”: la sessualità dell'sms, delle chat, ecc. Queste modalità espressive si basano quasi unicamente sulla fantasia, quasi a dire che le persone vivono prevalentemente nel mondo sessuologico dell'immaginario.

Il sesso tra umani tende a trasformarsi in brividi via cavo, sensori e climax, macchine che amano, fellatio digitali, ecc.

Ormai questa “cerebralizzazione” del sesso tramite la tecnologia ci rende sempre più asettici.... Al contrario, si abusa anche della <sessualità senza anima>: prostituzione, masturbazione, ecc. Il sesso è una rete di azioni e istinti che spingono l'individuo a focalizzare la sua attenzione sulla ricompensa più grande che la vita gli offre: un partner in carne ed ossa, e non virtuale, per trasmettere il proprio DNA ai posteri.

STATO DI FATTO

La lettera anonima che segue racchiude bene lo stato delle cose, la situazione!

Salve, sono una ragazza di 21 anni e volevo parlarvi di un problema che ho da un po'.

*Io non so vivere. E' una frase forte, però a volte mi sembra di limitarmi a sopravvivere, a subire gli eventi, come una spettatrice. E' atroce, perché io vorrei essere protagonista della mia vita, ma più ci provo, più tutto mi schiaccia, tutto mi fa paura. Paura di cosa? Me lo chiedo, ma non ho ancora trovato una risposta. **E' come se avessi una colpa, come se non meritassi di essere felice.** Come se dovessi sempre compiacere gli altri, e poco importa se per compiacere gli altri deludo me stessa.*

A scuola sono sempre stata tra i più bravi. Ora, all'università, mi sono persa. Trovo difficile studiare, impegnarmi, tenere ferma l'attenzione. La competizione mi mette ansia, mi fa sentire una nullità, vedo gli altri che riescono mentre io resto ferma. Mi serve più tempo per studiare e non la vivo bene, perché in quei periodi l'ansia mi assale e vedo tutto nero. A volte, raramente, mi è capitato di avere delle crisi di panico.

*Ma è un po' tutto che mi fa paura. Parlo più di insicurezze. Ho sempre il timore di dire o fare la cosa sbagliata, di non essere accettata. Non mi piaccio, mi vedo brutta e grassa e non riesco ad essere me stessa. Soprattutto con chi non conosco. Credo di essere una persona gentile, simpatica, intelligente, ma riesco ad esserlo solo con pochi "eletti", i pochi con cui mi sento davvero a mio agio. Con gli altri a volte mi sforzo di essere più espansiva, ma credo si veda che non sono naturale. E' a giornate. Ci sono giorni in cui mi limito ad osservare, ad ascoltare, in cui proprio non riesco ad uscire dal mio torpore. Altri invece riesco a ridere, scherzare, fare battute. **Ma qual è la vera me stessa? Chi sono io?***

A volte penso che ho poco più di 20 anni, dovrei aver voglia di mangiarmi il mondo, dovrei sentirmi come se potessi fare tutto. Invece non ci riesco, mi sento una fallita, un peso, e sentirsi così alla mia età mi fa davvero male. Non ho più curiosità, interessi... Una volta non ero così...

Mi sento diversa. E non voglio che sia così. Eppure più provo a pensare positivo più mi sento peggio. Cosa posso fare per non essere così negativa?

Ho sempre paura di lasciarmi andare, perché so che poi succederà qualcosa di brutto. In gennaio ho perso mio zio per un tumore. E' successo tutto così in fretta... in poco meno di un mese e mezzo non c'era più. Mi ha molto toccato, perché era un periodo in cui le cose sembravano andare meglio, poi la sua morte mi ha riportato prepotentemente alla realtà. Adesso ho un'ansia addosso assurda. Ed è atroce vivere le giornate così. Perché mi fisso su una cosa e ne faccio il fulcro dei miei pensieri, ci penso e ripenso e mi sembra tutto uno scoglio insormontabile, non vedo via d'uscita. Continuo a ripensarci e mi blocco, non riesco a fare altro, perché anche se mi sforzo di fare qualcosa per distrarmi, i miei pensieri vanno sempre lì. Mi sembra di impazzire... Spero potrete aiutarmi in qualche modo.

L' ANSIA DI VIVERE: MINACCIATI DA NOI STESSI!

L'ansia o il così detto disturbo d'ansia generalizzato, **è uno stato di sofferenza che non si riesce a controllare**, e dove è presente una eccessiva preoccupazione per una grande quantità di situazioni, tipo andare al lavoro o uscire di casa, essere in costante agitazione per la salute dei familiari, avere paura di piccoli contrattempi, temere disgrazie per sé e per i propri figli, ecc.

L'ansia, di per sé non è un sentimento nocivo, perché ci aiuta ad essere attivi e pronti in caso di un reale pericolo o minaccia.

Immaginiamo di vedere attraversare un cane mentre guidiamo in autostrada: è l'ansia a livello cerebrale che spinge prontamente, di fronte a quel pericolo, a frenare o sterzare.

Ma quando l'ansia e la preoccupazione si attivano in maniera eccessiva arrecando anche irritabilità, difficoltà di concentrazione, tensione muscolare, sonno disturbato ecc., e soprattutto si manifestano nei confronti di normali "circostanze quotidiane", allora questo tipo di ansia diventa "nemica" per noi stessi e per gli altri. Infatti è come se ci sentissimo con la "pistola puntata alla gola" anche quando non è presente e quindi reale una si fatta minaccia!

Altre volte proviamo ansia soltanto per specifiche situazioni, che comunque compromettono il nostro vivere quotidiano. E' il caso dell'ansia di esame che blocca per esempio ad un passo dalla laurea; oppure l'ansia da prestazione, che interferisce con la possibilità di vivere la sessualità come un luogo del piacere piuttosto che del "dispiacere"; o anche l'ansia sociale ossia la paura di essere giudicati in maniera negativa quando si è o si fa qualcosa davanti agli altri, ecc.

In tutte queste situazioni, vivere e compiere normali azioni della vita quotidiana diventa difficile e faticoso, poiché percepiamo appunto una costante minaccia esterna, come se incontrassimo un "nemico esterno" da distruggere!

Ma è proprio continuando a non riappropriarci di questo nemico, cercando di eliminare e combattere l'ansia, che la guerra non cessa. Invece, il poter comprendere da quale minaccia ci stiamo davvero difendendo e il riuscire ad accettare che "la vita non è sempre sotto il nostro controllo", significa comprendere che **spesso noi diventiamo i nostri peggiori nemici**.

Per esempio, nel caso dell'ansia generalizzata, il poter comprendere quanto davvero affaticano le responsabilità lavorative o la gestione degli imprevisti, o quanto addolora veder soffrire le persone care può aiutare a contattare il nostro bisogno di dover essere sempre efficienti, di dover controllare tutto, e di non volere che la sofferenza faccia mai capolino nella nostra vita!

Allo stesso modo, nel caso in cui l'ansia si attiva per situazioni specifiche come per esempio l'ansia sociale, il poter comprendere che la maggior paura e preoccupazione non è tanto o solo quella del giudizio negativo dell'altro su di noi, ma che spesso siamo noi "i giudici più severi di noi stessi", aiuta a contattare il bisogno di essere sempre bravi, efficienti ed efficaci!

In poche parole, a volte pretendiamo troppo da noi stessi e **non ci è davvero concesso di poter sbagliare, di avere momenti di solitudine e affaticamento**.

Quindi può diventare salutare essere un po' più accoglienti, comprensivi e indulgenti con noi stessi: **non buonisti, ma nemmeno <troppo giusti>!**

Non esser troppo giusto, e non ti far savio oltremisura; perché ti distruggeresti? - Ec 7:16

D'altronde, ad un buon vecchio amico non chiediamo ascolto e sostegno, comprensione e sospensione del giudizio? Se la risposta è sì, è possibile ritornare ad essere "buoni amici di noi stessi"!