

6

STORIE
della settimana

L'ansia è sinonimo di intelligenza. Impara ad ascoltarla: porta messaggi utili dal tuo inconscio

L'ha dimostrato uno studio canadese: chi è sensibile, profondo e vive intensamente le emozioni, spesso deve fare i conti con l'inquietudine. Uno stato d'animo da affrontare a occhi aperti. Perché è alimentato da pensieri che esprimono un profondo bisogno di cambiamento (più frequente nelle donne). Ce ne parla un esperto invitandoci a guardare l'altra faccia della medaglia: il drago che oggi provoca notti insonni, domani può essere il migliore alleato di un rinnovamento

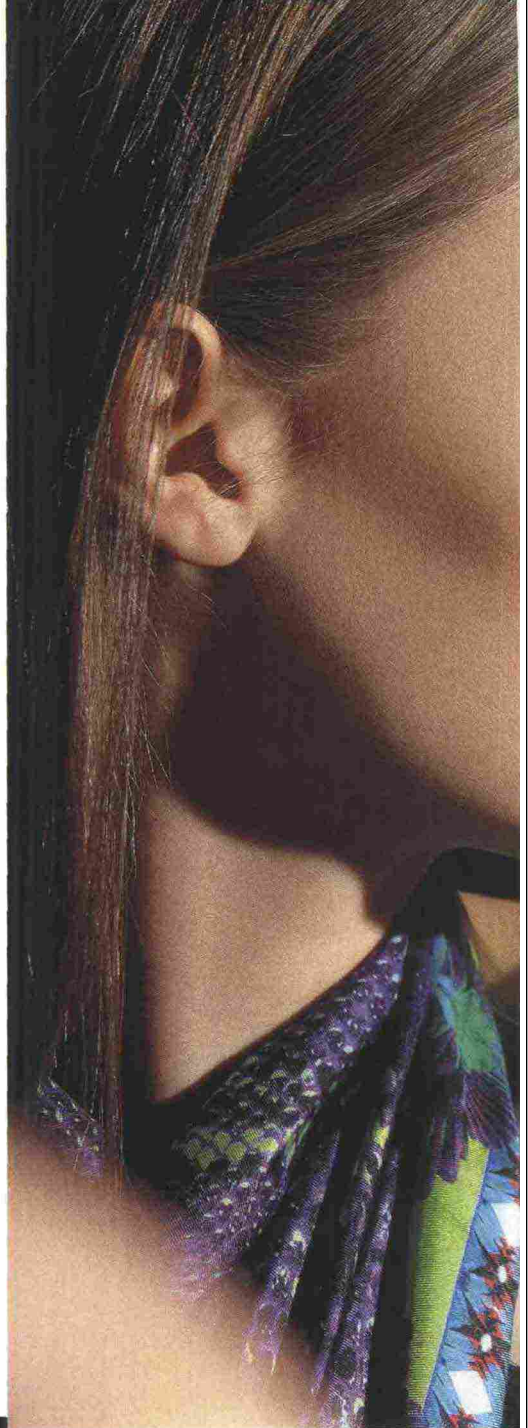


STRATEGIE VINCENTI

La copertina del manuale *L'ansia non è un difetto* (FrancoAngeli, 18 euro), di Umberto Longoni. Lo psicologo e sociologo aiuta a considerare le emozioni da inediti punti di vista e a ridimensionare l'ansia attraverso consigli pratici, test divertenti e tecniche anti-stress.

di Anna Tagliacarne

Sei un'ansiosa tipo? Se sì, quando sei a letto, spesso non prendi sonno perché devi aggiornare mentalmente la lista delle cose da fare l'indomani: andare al catasto, consegnare il progetto, riempire il frigorifero, telefonare alla zia, finire la relazione, andare a yoga. E poi, senza prendere respiro: rivedere quella proposta per il nuovo cliente, sistemare la cabina armadio, pagare l'F24, non mancare all'aperitivo con le amiche e, magari prima, valutare un salto dalla manicure. Alla lista – se l'ansia per te fa presenza fissa – seguono in genere pensieri iper-negativi quali: non ce la farò. È impossibile. Crollerò. «Per qualcuno l'ansia è un mostro invincibile che chiude lo stomaco in una





Ondrea Barbe / Think Archive.com

morsa, fa mancare il fiato e lascia spazio solo all'immagine di un futuro negativo», afferma lo psicologo Umberto Longoni. Ma il drago è imbattibile? Assolutamente no, anzi può diventare un alleato, ci spiega l'esperto, che all'argomento ha appena dedicato il manuale *L'ansia non è un difetto*.

Cos'è esattamente l'ansia?

«Si tratta di una normale reazione mentale e fisica, che ci prepara a una gara, un esame, un colloquio. Mente e corpo si attivano e in questi casi l'ansia è normale, utile: ci aiuta nella prestazione. Poi c'è un'ansia negativa, che sfocia negli attacchi di panico o che ci porta

a pensare che non ce la faremo. E diventa una nemica, ma perché partiamo da presupposti mentali sbagliati».

Quindi non è sempre qualcosa di negativo.

«Infatti. L'ansia è un segnale, un po' come la febbre che ci dice che qualcosa non va, magari in una relazione sentimentale o nel nostro modo di vivere. Certo, non è un virus di cui la mente e il corpo non possono liberarsi. È uno stato d'animo alimentato da un avvicinarsi di pensieri, che occorre affrontare».

Siamo noi a crearla?

«Certo, con il pensiero. Tutto dipende dal pensiero, da come ►

STORIE

della settimana

abbiamo imparato a svilupparlo, nonché dalla nostra emotività, che può essere "programmata" per credere che anche quando stiamo vivendo una situazione positiva, questa finirà».

Ansia ed emotività viaggiano in coppia?

«Sì, ci sono persone che vivono in modo molto più forte ogni avvenimento: l'ansia è un modo di essere che ci fa vibrare, ci fa sentire vivi ma anche più vulnerabili.

È l'altra faccia della sensibilità: persone profonde, affettivamente calde, intelligenti, capaci di empatia e comprensione sono spesso ansiose. Grandi artisti, poeti, scrittori, pittori e geni dell'umanità ne hanno sofferto. Ed è giusto sottolineare che non si tratta di un difetto o di un handicap, bensì di un pregio: essere sensibili comporta costi emotivi».

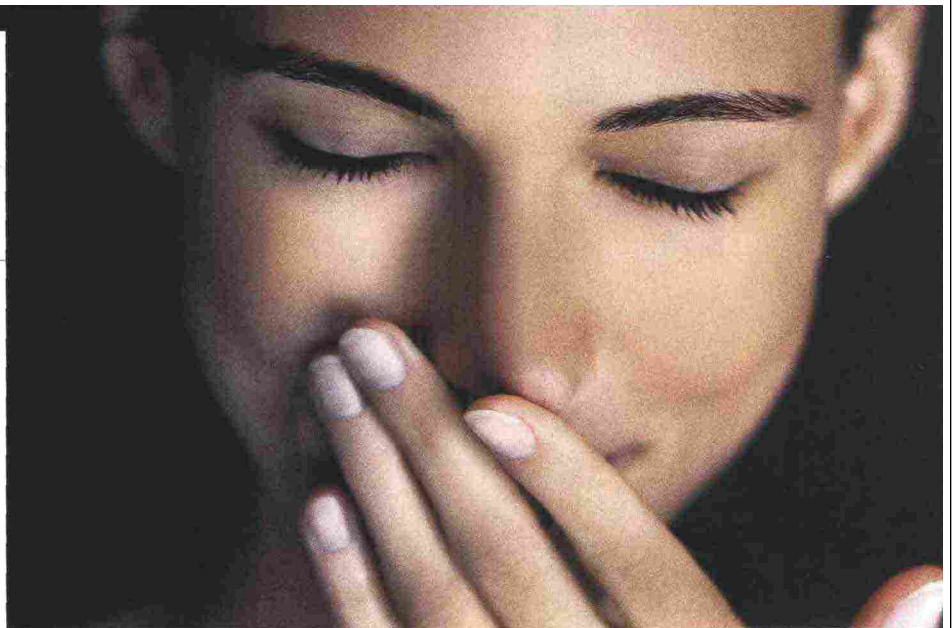
Uno studio della Lakhead University, in Canada, ha dimostrato che le persone ansiose sono più intelligenti.

«Infatti, secondo la ricerca, hanno ottenuto risultati migliori nei test d'intelligenza verbale e linguistica quei soggetti che convivono con un costante stato di apprensione e che pensano, analizzano, immaginano il futuro ruminando sul passato e guardando in prospettiva tutte le sfaccettature e possibilità (comprese quelle negative)».

È la rivincita dell'ansioso. Ma come mai alcune persone sono ansiose e altre no?

«Dipende da come viviamo le situazioni negative. Alcuni sembrano attraversare le tempeste della vita quasi senza accorgersene, non dico in maniera superficiale, ma quasi con distacco. Tuttavia, chi sembra non essere ansioso sviluppa spesso sintomi psicosomatici. Magari pensa di non digerire una situazione pesante in ufficio, e dopo mangiato ha un attacco di gastrite. Oppure ha disturbi della pelle, come orticarie o eczemi, e va dal dermatologo per cercare una cura, ma non sa che il suo problema è legato alla rabbia non espressa: chi reprime l'emotività e non si ascolta, nega l'ansia e sviluppa altri sintomi perché l'ansia non percepita si scarica sugli organi».

54



Visto che l'ansia dipende dal pensiero, basterebbe non pensare per liberarsene?

«Se un ansioso perdesse la memoria, non sarebbe più tale. Non avere memoria di noi e del nostro passato, di quello che di negativo ci è accaduto, sarebbe la cura per diventare persone meno ansiose, positive e magari anche più autonome. Visto che siamo noi a creare l'ansia, che è una tonalità dell'anima, un tipo di emotività, dovremmo imparare a produrne meno».

Come e perché la creiamo?

«Pensando sempre al peggio. Non siamo come gli animali che vedono solo l'oggi. C'è chi si avvelena il futuro immaginando che il domani porterà eventi negativi. È un atteggiamento mentale fonte di ansia e stress, che contribuisce a far sì che le previsioni più nere abbiano maggiori probabilità di verificarsi. Certi meccanismi psicologici tarpano le ali, procurano sofferenza e complicano la vita. Per questo è importante modificarli».

Dovremmo ignorare l'ansia?

«Sì e no. Di certo non dovremmo considerarla troppo, ma accettarla come una sgradevole compagnia senza darle eccessiva importanza perché più ci pensiamo, più aumenta. Ignorarla vuole dire diminuirli, ma è una strategia per limitarne gli effetti e non per risolvere il problema. Bisogna interpretare il suo messaggio e domandarsi: perché c'è? Cosa vuole, cosa mi sta dicendo?».

Allora ha un'utilità?

«È un segnale, un messaggio che ci dice che dobbiamo cambiare qualcosa o nel modo di pensare o in quello di essere. Non significa che dobbiamo prendere dei

tranquillanti, ma che dobbiamo lavorare su di noi, rafforzare quella parte che ci fa vivere male. Perciò è anche una difesa, un avvertimento perché esprime una parte profonda di noi che desidera il nostro benessere».

Esistono strategie per ridimensionarla?

«Certo. Immaginiamo la mente come un cinema multisala in cui vengono proiettati tantissimi film. Se siamo un po' troppo sensibili e ansiosi, i film negativi si infiltrano nel cervello e quando ce ne rendiamo conto è troppo tardi: li stiamo guardando da tempo e hanno già fatto danni. Dunque, appena riconosciamo nella mente pensieri disturbanti, dobbiamo rifiutarli e scegliere un altro film, ovvero pensiero. Cambiare immagine, concentrandosi su qualcosa di positivo o di neutro è molto utile. Ma nessuna tecnica sostituisce un percorso con il terapeuta».

D'accordo, ma ci può dare qualche "psico-dritta"?

«Invece di ripetere a noi stessi "non ce la farò" pensiamo piuttosto: "Perché credo di non farcela?". Così può iniziare un percorso di riflessione. Più è bassa la nostra autostima, più è facile che salga l'ansia e, allora, una volta capiti i meccanismi di base, possiamo iniziare un lavoro su noi stessi proprio grazie ai segnali che l'ansia ci invia».

Sono più ansiose le donne o gli uomini?

«Le donne percepiscono meglio l'ansia, hanno maggiori capacità di guardarsi dentro, di voler capire. Gli uomini hanno più disturbi psicosomatici e sono più ansiosi delle donne. Ma a loro non interessa capire, vogliono cure». ■

Gallery-Stock

Codice abbonamento: 003600