

# Una bussola per vincere l'ansia

Nel saggio di Pacifico e Fiume l'analisi di un fenomeno sempre più diffuso

di Giovanni Savignano



**I**l testo affronta un tema attualissimo, quello dell'ansia, con un diverso approccio, quello delle domande e risposte. Un saggio scritto da due psicologi, Marco

Pacifico e Giada Fiume che hanno selezionato 65 dei quesiti più frequenti sul tema. Un lavoro che, come chiariscono gli autori, nasce "dalla sistematizzazione delle principali domande che in questi anni di lavoro i nostri pazienti hanno presentato con maggior frequenza". La lotta all'ansia è diventata una compagna frequente della vita quotidiana. Un problema esistenziale molto diffuso, in questa epoca sempre più complicata. "Una gabbia mentale e fisica che blocca l'essere. Che limita il pensiero, l'ascolto, la comprensione, la vista e l'azione. L'ansia è uno stato emotivo che ci accompagna e talvolta rende difficile la nostra vita. In una danza quotidiana, muoviamo i nostri passi simultaneamente ai suoi, sempre in una confusione che a volte ci ostacola pesantemente. L'ansia è la rappresentazione della nostra parte bambina, talvolta capricciosa, fuori tempo e imbarazzante, portatrice spesso di un bisogno di cambiamento che ci deve indurre ad ascoltarci e prenderci cura di noi. Di qui l'importanza di prendere per mano le nostre paure, di conoscere noi stessi, il loro dialogo interno, di ascoltare noi stessi, ritrovare la confidenza con il nostro corpo ed esprimere le nostre emozioni. Ecco alcuni punti affrontati nel saggio

- 1) Che cos'è l'ansia? Una sorta di difesa verso la percezione di un pericolo. Una "reazione normale" a molti stress della vita, presente "a partire dalla prima infanzia".
- 2) Perché così diffusa? In quanto è un'emozione implicita al vivere quotidiano.
- 3) Quali sono le cause? Si va dai fattori genetici alla personalità, dagli eventi di vita ai livelli di stress.
- 4) Come appare durante l'infanzia e adolescenza? Di solito si presenta verso i 12 anni e causa un'alterazione nelle prestazioni

scolastiche e sportive, nei rapporti sociali, etc.

- 5) Perché rende difficile la concentrazione? Questo importante aspetto è un sintomo dell'ansia.
- 6) Quali relazioni fra paura e ansia? Esiste uno stretto legame. È proprio la paura che scatena l'ansia. Nella persona coinvolta si scatenano alterazioni biochimiche e fisiologiche: tachicardia, dispnea, sudorazione, tremori etc.
- 7) Ci sono relazioni tra autostima e ansia? Si può ipotizzare che nelle persone che soffrono di sindromi ansiose, la presa di coscienza del sé non collima perfettamente col mondo reale.
- 8) L'attacco di panico è un disturbo d'ansia? Certamente, interessando quasi un soggetto su 70. Con il tempo emergono altri paure e disagi, come l'agorafobia o la claustrofobia.
- 9) Colpisce di più gli uomini o le donne? Il disturbo di panico è uguale fra i sessi.
- 10) È utile fare percorsi di psicoeducazione? È fondamentale guidare le persone a percepire le proprie sensazioni, emozioni e pensieri e a integrarli in un ambiente appropriato. Abbiamo definito l'ansia come uno stato emotivo importante ed proprio per questo motivo che occorre conoscerla e trovare la via giusta per liberarsene. Una nevrosi alimentata dalla comunicazione virtuale, che può avere anche aspetti positivi. Per tutto ciò necessitano strumenti adeguati, di cui parlano gli psicologi e psicoterapeuti Marco Pacifico e Giada Fiume in questo libro che raccoglie 65 quesiti rivolti dai pazienti nel corso delle consulenze, ma anche le informazioni fondamentali e i mezzi necessari per le relative soluzioni. "L'ansia - affermano gli autori - è a volte la rappresentazione della nostra parte bambina, talvolta capricciosa, fuori tempo e imbarazzante, portatrice spesso di un bisogno di cambiamento che ci deve indurre ad ascoltarci e prenderci cura di noi. Impariamo allora a prendere per mano le nostre paure. Impariamo a conoscere le varie aree di noi, il loro dialogo interno. Impariamo ad ascoltare noi stessi, a ritrovare la confidenza con il nostro corpo, ad esprimere le nostre emozioni". "Se sei un essere umano del 2020 e non sei ansioso, c'è qualcosa che non va in te" siamo soliti dire oggi. E' la sindrome del mondo moderno. Nutrita

in modo esponenziale dalla tecnologia della comunicazione. Incrementata dai social network, da Facebook a Instagram e Twitter, con i loro continui aggiornamenti, sanzionata dai messaggi su WhatsApp. Come la fine dell'ultimo millennio è stata senz'altro l'epoca della depressione, nel nuovo millennio siamo entrati a pieno titolo nell'era dell'ansia: menti eccitate e fibrillanti senza momenti di riposo, dita appiccicate sugli smartphone etc. In realtà, giovani o anziani, ansiosi siamo un po' tutti. "L'ansia, spiegano Pacifico e Fiume, è un meccanismo di difesa di fronte a un pericolo". Quest'emozione è una reazione normale a molti stress della vita e anche utile a evitare guai. La situazione cambia se l'ansia non corrisponde a nessun pericolo reale. "Allora invece di essere un elemento di crescita e maturazione, diventa causa di disgregazione della personalità". E' anche vero che l'ansia è più utile socialmente, rispetto alla sindrome depressiva. Ad eccezione dei casi gravi, un po' di ansia ha dei lati positivi. "L'ansia tende ad essere associata a un temperamento onesto, attento al dettaglio - spiega Tracy Foote, psichiatra all'Università di San Francisco - l'ansioso non si ferma mai, ha una continua ricerca dell'eccellenza e attenzione ai desideri degli altri". Insomma, l'ansia fa soffrire, ma può anche aiutare a raggiungere il successo. A volte i malesseri dell'animo alimentano la nostra creatività e immaginazione. "L'ansia, secondo il filosofo Kierkegaard, è una sorta di costo di ingresso da pagare: senza di lei non esisterebbero creatività e immaginazione". Gli stati d'animo di sofferenza non riguardano solo il singolo ma la società nel suo insieme. Sempre citando Kierkegaard "L'ansia deriva dalla troppa libertà di decisione e dal conseguente aumento di responsabilità personale". In altre parole, sarebbe il prodotto dei sistemi democratici. Quel che è certo è che è meglio l'ansia democratica dei regimi autoritari.

**Marco Pacifico (a cura di), Una bussola per l'ansia. 65 quesiti e 65 risposte per capirla, sconfiggerla e vivere meglio - Giada Fiume, Editore Franco Angeli**

# UNA BUSSOLA PER L'ANSIA

65 quesiti e 65 risposte  
per capirla, sconfiggerla  
e vivere meglio

Le Comete FrancoAngeli



La copertina del volume

*Secondo Kierkegaard l'ansia "deriva dalla  
troppa libertà di decisione e dal conseguente  
aumento di responsabilità personale"*

