



#Focus on

#FAIYoga

Diete

Donne e Lavoro

Birra Io T'adoro

Fashion Issue inverno 2015

SCOPRI I BLOG E LE FIRME  
DI IO DONNA

ATTUALITÀ

PERSONAGGI

MODA

BELLEZZA

LIFESTYLE

BENESSERE

OROSCOPO

VIDEO

SHOP

HOME, BENESSERE, SALUTE E PREVENZIONE / 11 novembre 2015

## Il lato positivo dell'ansia (secondo la scienza)



Nel suo nuovo libro lo psicologo Umberto Longoni analizza quest'emozione da un nuovo punto di vista. Per trarne il meglio, sapendola sfruttare bene e ridimensionandola

di Marzia Nicolini



L'ansia non è un difetto: lo sostiene lo psicologo Umberto Longoni

Per qualcuno l'**ansia** è come un drago minaccioso e invincibile, che chiude lo stomaco, opprime il petto, paralizza. Il fatto è che maggiore importanza daremo a questo mostro, più ne resteremo suoi schiavi. In altre parole, le mille paure degli ansiosi possono diventare un freno alla vita.

Tweets di @iodonnalive

La buona notizia, però, è che quest'emozione cela anche aspetti positivi. Basta cambiare punto di vista. Ne è convinto lo psicologo e sociologo **Umberto Longoni**, che per **Franco Angeli** pubblica il libro **L'ansia non è un difetto**, analizzando l'emozione dell'ansia da un nuovo punto di vista. E che non è un difetto lo dimostra anche un recente studio canadese della Lakehead University, secondo cui le persone ansiose sarebbero più intelligenti. Una "rivincita" che ovviamente vale se non diventa



ossessione.

**Dottore, in che modo l'ansia può essere anche positiva?**

L'ansia non va considerata un difetto: è sempre un segnale, un avvertimento e talvolta quasi un'amica che ci "dice" qualcosa di importante per la nostra vita. A volte, infatti, indica i nostri limiti, quello che possiamo o non possiamo fare. Oppure ci prepara a una particolare prestazione, non solo sportiva, mettendo in azione mente e corpo. Talvolta, invece, comunica che siamo sotto stress e magari ci invita a rallentare i ritmi o, magari, rappresenta la punta dell'iceberg di una situazione affettiva, sentimentale o professionale che non ci va più bene. Naturalmente l'ansia può essere anche specchio di paure, spesso esagerate, che dovremmo impegnarci a superare o la manifestazione di un conflitto profondo, magari perfino del timore dell'abbandono e della solitudine: ma anche in questo caso la sua funzione è positiva, perché ci avvisa che sarebbe necessario diventare più forti, più sicuri o migliorare l'autostima. A volte anche seguendo un necessario percorso psicoterapeutico.

**Andando a monte: che tipo di emozione è l'ansia?**

Si tratta di un'emozione indefinita che, infatti, si manifesta in vari modi, mostrando moltissime facce diverse. A volte arriva come una paura senza apparente motivo, procurandoci spiacevoli sintomi fisici e psichici. Ma non è inconsueto che l'ansia coincida con stanchezza, malavoglia, energie azzerate, uno strano vuoto difficile da riempire: in questo caso assomiglia di più alla depressione. Oppure si manifesta in varie, possibili manifestazioni psicosomatiche: gastrite, cefalea, colon irritabile, eczema, orticaria sono soltanto alcuni esempi.

**Che soggetti colpisce e perché?**

I soggetti colpiti non si possono inserire in categorie precise: certamente le persone più sensibili la patiscono spesso, perché vivono con maggiore intensità ogni emozione e sono molto più vulnerabili.



Più importanza si dà all'ansia, più si rischia di diventarne schiavi. Occorre vederne i lati positivi

**Può farci qualche esempio di situazione di vita in cui l'ansia può diventare un alleato e non un nemico?**

Prima di un esame, di un colloquio di lavoro o una prova per noi importante: da un lato ci prepara alla prestazione, dall'altro ci aiuta a non sottovalutare l'impegno. Come psicologo ho "allenato mentalmente" molti campioni dello sport, specialmente tennisti: se prima di entrare in campo non percepivano po' d'ansia, mi preoccupavo. Certamente tutto ciò è vero purché non sia troppa! Oppure, ecco un altro esempio in cui l'ansia ci è alleata: frequentiamo una persona ma, durante ogni incontro con lei, proviamo una strana tensione emotiva che percepiamo negativa. In tal caso l'ansia ci sta dicendo di diffidare o magari, in caso di una relazione d'amore, che lui o lei non è la persona giusta per noi o che "minaccia" certi nostri modi di essere e di pensare. Infine, mettiamo il caso di qualcuno che stia attraversando una fase esistenziale troppo spenta, limitante o routinaria; in questa eventualità la presenza di ansia segnala la necessità di trovare nuovi stimoli, altre passioni o un significato più profondo di vita.

**Secondo un recente studio canadese della Lakehead University le persone ansiose sarebbero più intelligenti. Quanto di vero c'è in questa**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**affermazione?**

Effettivamente cito anch'io nel mio libro questa ricerca. Credo vi sia un fondo di verità perché le persone intelligenti riflettono molto e a volte, quindi, finiscono per pensare troppo. Questi pensieri producono un'ansia anticipatoria, che diventa una difesa da eventuali situazioni spiacevoli future che le persone immaginano quasi come fossero "vere". Per fortuna, non è affatto detto che si verifichino.

**Spesso noi donne siamo più ansiose degli uomini; c'è una ragione scientifica?**

Riferendomi allo studio appena citato, potrei rispondere che le donne sono più intelligenti! Comunque, a parte motivazioni dovute ai flussi ormonali che di certo influenzano l'umore femminile, occorre tenere presente la maggiore sensibilità delle donne e la loro tendenza a usare il cervello in modo differente, forse più completo, di noi uomini, spesso privilegiando l'emisfero destro, quello che generalmente viene indicato come più intuitivo e meno logico. Ciò significa che sembrano più in contatto con le proprie emozioni e a volte, quindi, ne sono sopraffatte. Non è un caso che le donne piangano di più e, di solito, siano maggiormente dotate di empatia.

**Cosa fare invece quando l'ansia diventa ossessione e ci paralizza?**

Quando assume manifestazioni esagerate o troppo limitanti diventa essenziale correre ai ripari al più presto possibile perché, se non viene capita nel suo significato, elaborata e controllata, tende a peggiorare. Emblematica è la situazione che nel mio libro ho definito "ansia dell'ansia": cioè la paura di avere l'ansia che genera l'ansia stessa. In tali casi è necessario rivolgersi allo psicoterapeuta che aiuterà a svolgere un lavoro di comprensione delle motivazioni dell'ansia, utilizzando anche specifiche tecniche psicologiche ed eventualmente consigliando l'aiuto di uno psichiatra per una terapia farmacologica di sostegno.

**Quali sono le migliori strategie per combattere l'ansia quando, appunto, diventa negativa?**

Determinate tecniche come il Training Autogeno si rivelano spesso di grande aiuto: a volte migliorano la situazione, altre la risolvono. Tuttavia è necessario anche cambiare modo di pensare, rendendosi conto che di frequente sono gli atteggiamenti negativi e certi pensieri responsabili dell'ansia. Ad esempio, l'ansia ha tipiche caratteristiche, una fondamentale: più ci si pensa, più aumenta. Meno importanza le si dà, meno effetti negativi produce.

**Ti potrebbe interessare anche...**

- ▶ [L'ANSIA È "CONTAGIOSA" E SI IMPARA IN FAMIGLIA](#)
- ▶ [LA PSICOANALISI LASCIA UN'IMPRONTA NEL CERVELLO](#)

**Argomenti**

ansia

libro

paure

psicologo

stress