

**LOTTA ALLANSIA, UNA BUSSOLA PER ORIENTARSI. E VIVERE MEGLIO**

Un saggio firmato da due psicologi, Marco Pacifico e Giada Fiume, ha selezionato 65 dei quesiti più frequenti sul tema. Fornendo altrettante risposte per affrontarla e sconfiggerla

Lotta all'ansia. Che forse non sarà il male del secolo, ma certo è una compagna frequente della nostra vita. Un ostacolo sgradevole e molto presente, in questi tempi sempre più convulsi. Un laccio che irretisce. "Credo che l'ansia sia sempre stato questo per me", dice Francesca. "Una gabbia, una specie di imbracatura mentale e fisica che mi immobilizza. Che mi impedisce di pensare, di sentire, di capire, di vedere e di muovermi. Mi ha sempre impedito di esistere e di sentirmi per quella che sono realmente". È, questa, una delle testimonianze del saggio scritto dagli psicologi Marco Pacifico e Giada Fiume "Una bussola per l'ansia" (FrancoAngeli). 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".

Lotta all'ansia in 65 mosse. Proprio questo hanno fatto gli autori del saggio: focalizzare 65 quesiti e fornire loro una risposta. Quali sono i sintomi dell'ansia? Che cos'è una reazione patologica? L'ansia si trasmette? Come mai quando sono più stanco divento più ansioso? Quale effetto producono i farmaci su questo meccanismo? Queste alcune delle domande più frequenti, trattate con un linguaggio molto chiaro e divulgativo. L'obiettivo, del resto, è consentire a tutti di "acquisire informazioni interessanti e tranquillizzanti per il proprio stato di salute mentale", precisano Pacifico e Fiume. Chiudono il lavoro quattro appendici, che forniscono gli strumenti, fra l'altro, per migliorare la gestione dell'ansia e risolvere i disturbi dell'umore. Ecco alcuni dei temi trattati nel saggio, sintetizzati in 10 punti.

1. Che cos'è l'ansia? È un meccanismo di difesa "volto ad anticipare la percezione di un pericolo prima ancora che si sia chiaramente manifestato". Per questo attiva una serie di meccanismi fisiologici finalizzati a esplorare la situazione rischiosa, evitarla, sfuggirle. Una "reazione normale" a molti stress della vita, presente "a partire dalla prima infanzia". Che però diventa un problema quando sopraggiunge in maniera molto intensa e "non è congruente con nessun pericolo reale esterno".

2. Come mai è così diffusa? Tutti gli essere umani, indipendentemente dall'età, dalla cultura o dalla razza, la conoscono. Perché è un'emozione "funzionale al vivere quotidiano". Il bebè di 5-7 mesi, per esempio, "se vede la madre allontanarsi, non avendo ancora le strutture cerebrali e cognitive abbastanza sviluppate per immaginare un suo ritorno, sviluppa uno stato di ansia". Che in questo caso è funzionale, appunto, "ad assicurargli la sopravvivenza in assenza di un suo caregiver". Non tutta l'ansia vien per nuocere, dunque.

3. Quali sono le cause? Sono molteplici e variano: si va dai fattori genetici alla personalità, dagli eventi di vita ai livelli di stress. "Per usare una metafora: chi sperimenta l'ansia è come se avesse un bambino spaventato dentro e un genitore poco capace di prendersene cura". Le persone che ne soffrono si descrivono come "sensibili, emotive e predisposte alla preoccupazione". Caratteristiche che tendono a essere comuni all'interno della famiglia. La lotta all'ansia, dunque, parte dalle radici. Dall'analisi dei rapporti all'interno del nucleo familiare.

4. Come si manifesta nell'infanzia/adolescenza? Il disturbo di ansia generalizzata di solito si presenta verso i 12 anni, persiste per almeno 6 mesi e causa "una compromissione del funzionamento" in vari ambiti. Prestazioni scolastiche e sportive, relazioni sociali, aggressioni fisiche, disastri naturali: le preoccupazioni del ragazzino troppo ansioso ricadono su questi territori. A volte i bambini con questi problemi "non sono nemmeno disposti a provare nuove attività se non possiedono la certezza di esserne all'altezza". Oppure sono portati ad abbandonarle "se ritengono che le loro prestazioni non siano adeguate". I loro timori si associano spesso alla tendenza al perfezionismo e a una stretta aderenza alle regole. Non mancano richieste costanti di rassicurazioni e atteggiamenti di

**controllo nei confronti degli altri. Dei genitori, ad esempio,"per assicurarsi che stiano bene".**