

Quando parliamo d' ansia

Spesso sentiamo dire “*sono una persona ansiosa*”, “*sono sempre stato molto sensibile a quanto succedeva intorno a me ma ultimamente fatico molto nel gestire, nel tenere sotto controllo le diverse situazioni*”, “*mi sento come se le cose mi sfuggissero di mano, vado in confusione*”, “*non posso fare a meno di pensare e ripensare a quanto succede o deve succedere, d’immaginare quello che può accadere in modo da prepararmi prima e non rischiare di sbagliare*”.

Queste sono solo alcune delle frasi che ci portano a dire che una persona si sente ansiosa.

Ma cosa vuol dire? Da cosa deriva? E’ possibile limitarci ad etichettare questo stato facendolo rientrare nel “*sono fatto così*”? Possiamo provare a cambiare questo sentire così radicato da sembrare caratterizzate?

Cosa fare?

Una strada, molto spesso percorsa, è quella che porta a convivere con l’ansia come se fosse un qualcosa di ineliminabile, compagna fidata con cui condividere il cammino. Alternativamente si possono trovare delle strategie, inizialmente d’aiuto, come l’evitare le situazioni che potrebbero generare malesseri di portata maggiore difficilmente gestibili, o trovare degli escamotage, come il farsi supportare dalla presenza di qualcuno o il cercare d’averne un controllo maggiore sugli eventi.

In questi casi non stiamo facendo altro che andare a riconfermare ancora una volta che non è possibile cambiare, che l’ansia è una parte che ha il sopravvento e che pertanto possiamo solo cercare d’arginare. Nel dichiararci impotenti non facciamo altro che consolidare l’area di malessere: quella che poteva sembrare un’apparente soluzione si rivela essere un rinforzo all’ansia.

È lecito cercare d’uscire dallo scacco nel quale ci troviamo ponendo luce sull’origine del disagio, provando a comprendere perché dilaga sofferenza nel momento in cui si genera una spaccatura tra quello che vorremmo e quello che sentiamo di dovere? Possiamo pensare di poterci riprendere, o talvolta prendere, a pieno titolo il ruolo di protagonista della nostra storia?

Questo è lo sguardo di una psicoterapia che si pone come obiettivo quello di lavorare con la persona mettendo a fuoco il senso dell’ansia, dare senso a ciò che apparentemente non sembra averne, a ciò che fa dire “*ma cosa ci posso fare?!?*”.

Per far questo occorre pertanto sottolineare che, anche se talvolta apparentemente incomprensibile, ogni forma di malessere ha sempre radici precise nella storia di ogni singola persona, radici a volte così profonde, radicate e ben nascoste che sembra impossibile cogliere. Eppure ci sono.

Per spiegare meglio quanto affermato, la storia di Sara¹ può aiutare a cambiare lo sguardo con cui osservare le cose, ponendoci domande e non andando a saturare lo spazio con definizioni e spiegazioni pre-costituite, cercando dove dimora Sara.

Sara racconta che durante l’ultimo esame all’università ha vissuto un momento di forte ansia che l’ha condizionata sia durante lo studio, dove sembrava impossibile arrivare ad avere una preparazione per lei giudicata accettabile, sia durante l’esame stesso portandola ad andare in confusione, non riuscendo a rispondere correttamente alle domande poste dal docente: Sara si rendeva conto che quanto stava dicendo era sbagliato, ma non riusciva a fermarsi come se le sue parole fossero inarrestabili.

Da questo breve racconto potremmo dire che indubbiamente Sara era una persona ansiosa e potremmo aggiungere che il fatto che fosse l’ultimo esame le aveva generato ulteriore pressione. Diamo una spiegazione alla sua confusione, una spiegazione che chiunque può fornire. Ma può bastare?

¹ Useremo il nome Sara per non rivelare l’identità della persona della quale stiamo parlando.

Necessario, nel momento in cui l'ansia genera un malessere che può risultare invalidate, è provare andare oltre, scavare più in profondità alla ricerca delle radici di cui prima parlavamo, interrogando il disagio patito.

Chiediamoci allora: chi doveva essere Sara? Qual'era l'immagine alla quale Sara doveva corrispondere? Cosa credeva che sarebbe successo se non ci fosse riuscita?

Solo ponendoci queste domande possiamo accogliere e dar valore alla confusione, al peso che portava in sé, alla sua ansia.

Apriamo quindi una finestra che ci consente di scorgere come le sue radici affondassero in un terreno fatto di aspettative riposte in lei, aspettative mai esplicitate ma ben chiare e note, aspettative e desideri altrui ai quali sentiva di non poter e non voler corrispondere ma, anche in questo caso Sara non sentiva di aver possibilità di scelta alcuna: scegliere altro poteva essere colto come tradimento.

Che possibilità aveva? La confusione diventava quel malessere che, nell'invalidarla, la faceva restare ferma, senza andare verso quella vita pre-costituita, quella vita che altri avevano edificato partendo da loro desideri e non dando a lei la possibilità di sperimentarsi, di giorcarsi liberamente nella costruzione del proprio divenire.

Questo episodio mostra come non possiamo limitarci a dire che è solo un po' d'ansia ma dobbiamo necessariamente lavorare con lei e per lei, al fine di accompagnarla tra doveri e personali desideri ancora acerbi in modo da poterla sostenere nella ricerca di un equilibrio libero da confusione e da sensi di colpa, aiutandola ad autorizzarsi a compiere scelte altrimenti non consentite.

Dott.ssa Valeria Angela Gervasoni