

Vincere l'ansia. Cosa significa provare ansia

- *Forme di ansia*
- *La risposta ansiosa / genesi dell'ansia*
- *L'ansia condiziona l'autostima?*
- *Come funziona l'ansia*

Per imparare a combattere l'ansia dobbiamo capire come funziona.

L'origine del vocabolo ansia deriva dal latino "*anxietas*" e indica uno stato di incertezza, eccitazione e paura.

Nel suo "*The Meaning of Anxiety*" (May, 1950) definiva l'ansia come "Apprensione per una minaccia a qualche valore che l'individuo giudica essenziale per la sua esistenza".

I fenomeni ansiosi sono caratterizzati da sensazioni di apprensione e tensione percepita soggettivamente associate coscientemente con attivazione o *arousal* del sistema nervoso autonomo.

Da un punto di vista concettuale la linea di distinzione tra paura e ansia è sottile.

La paura è una sensazione legata all'ansia che nasce come normale risposta a un pericolo reale.

L'ansia è una sensazione soggettiva spiacevole associata a un pericolo imminente, però non è detto che sia così ovvia per un osservatore esterno.

A questo punto, per comprendere bene questa distinzione è doveroso spiegare la differenza tra oggettivo e soggettivo.

Un fatto è oggettivo quando è rilevabile da tutti allo stesso modo. Esempio: il cobra è un serpente pericoloso. Chiunque si trovi di fronte a questo rettile prova paura.

Un fatto è soggettivo quando il tipo di emozione che suscita un evento o un oggetto non è da tutti interpretato allo stesso modo.

Esempio: per chi lavora con i serpenti velenosi, la paura che prova davanti a questi rettili assume un significato diverso, rispetto a chi non sa come comportarsi nel caso ne incontrasse uno.

Questa distinzione sembra banale, ma è fondamentale per comprendere il tipo di sensazione che provoca l'ansia.

Ognuno di noi prova ansia per motivi diversi e i livelli di ansia sono sempre diversi. Inoltre, una stessa situazione provoca livelli di ansia diversi a seconda delle diverse persone.

C'è chi ha una paura smoderata dei serpenti, anche solo vederli ritratti, scatena in loro una forte agitazione.

Così come la paura degli esami. Ci sono persone che addirittura si bloccano prima di affrontare una prova.

Altre invece, rimangono impassibili.

Questo accade perché ognuno di noi ha imparato una modalità di controllo per ogni specifica situazione.

E, a seconda del nostro grado di controllo, riusciamo a contenere il livello di ansia provato, e dunque affrontare la situazione.

Spielberger ha differenziato un'ansia di stato che dipende dalla situazione ed è transitoria, e un'ansia di tratto che costituisce un tratto di personalità stabile.

Ansia di stato = indica una condizione emozionale transitoria dell'individuo la quale può variare in intensità e fluttuare di volta in volta a seconda delle circostanze.

Ansia di tratto = si riferisce a differenze individuali, relativamente stabili, per quanto riguarda la predisposizione all'ansia. Tali caratteristiche predispongono il soggetto alla tendenza a rispondere alle situazioni in modo ansioso.

Forme d'ansia

La capacità di provare ansia è una caratteristica importante per l'uomo ed è considerata positiva.

Ansia deriva dai termini latini Angitus e Angina, cioè, angusto o stretto; la parola greca Aggchein significa strozzare e descrive correttamente l'aspetto emotivo della percezione di chiusura, cioè della paura (Brenner, 1991).

Effettivamente l'ansia equivale al vissuto di una minaccia. Quando la persona non trova una reazione adeguata allo stimolo, si aggiungono sensi d'impotenza e di panico, provocando reazioni del corpo sbagliate e limitando ulteriormente la capacità di azione.

"Uno degli aspetti paradossali dello stato d'ansia acuta (o reazione di paura) è che la persona sembra produrre inconsapevolmente quelle situazioni che più teme o detesta"
(A. T. Beck, G. Emery).

L'ansia è espressa non solo a livello emotivo ma anche fisico. Segue un'attivazione degli ormoni e un aumento di potenziale del sistema nervoso vegetativo, con accelerazione del battito cardiaco, aumento della frequenza respiratoria, intensificazione degli scambi metabolici per preparare i muscoli allo sforzo.

In situazioni di pericolo questa attivazione è validissima, per poter affrontare fisicamente il pericolo.

L'attivazione dei potenziali fisici permette una possibile fuga o attacco, reazioni importantissime per gli uomini antichi, ma meno importanti per l'uomo di oggi.

Per l'uomo moderno, infatti, le attivazioni biofisiologiche sono addirittura pericolose, le riserve di energia messe a disposizione non vengono smaltite in azioni fisiche.

Con l'incremento della paura, la situazione diviene più drammatica: si mettono a disposizione ancor più energie, mentre, la capacità d'azione e reazione decresce proporzionalmente.

Una capacità d'azione si verifica con lieve sollecitazione, cioè, basso livello di tensione. Quando l'entità dell'ansia è grande, viene provocato un accumulo delle energie con successivo blocco delle azioni.

Nelle situazioni nelle quali si vorrebbe fuggire, la reazione è un blocco, la fuga viene spostata nell'ambito psicologico.

Cioè, si tende ad evitare quella situazione specifica.

Le conseguenze di questi tentativi di fuga deviati sono: ansia e disturbi psicovegetativi (come mal di testa, mal di stomaco, senso di soffocamento, ecc.).

La risposta ansiosa / genesi dell'ansia

Nello scatenarsi dell'ansia e delle altre emozioni si riconosce la presenza di tre componenti:

- Lo stimolo
- La risposta
- Il processo interiore che, attivato dallo stimolo, porta al manifestarsi dell'ansia.

Esempio: Stimolo = affrontare un esame universitario

Risposta = fuga

Processo interiore = paura dell'interrogazione.

Mi convinco che non posso farcela.

Il fattore centrale nella genesi dell'ansia è il processo interiore poiché, non esistono di per sé stimolo ansiogeni.

Le alterazioni dello stato fisiologico, che vengono interpretate come il manifestarsi dell'ansia sono modificazioni aspecifiche e stereotipate (aumento della frequenza cardiaca, aumento della pressione arteriosa, aumento della ventilazione, ecc.) che occorrono in ogni occasione d'allarme e in molte situazioni d'adattamento all'ambiente.

Ciò che rende ansiogena una situazione è l'esperienza dell'individuo, che associa un certo stimolo allo scatenarsi di particolari modificazioni e alla connotazione cognitiva di questo stato alterato.

L'ansia condiziona l'autostima?

Una situazione diventa ansiogena in base al significato che noi le attribuiamo.

Se noi impariamo ad affrontarla, l'ansia per quell'evento ci spinge a dare il meglio di noi, ci fornisce l'energia necessaria per attivare tutte le nostre risorse personali, al fine di, raggiungere l'obiettivo preposto.

Ma quando ci facciamo sopraffare dalla "paura di non farcela" ecco che, l'ansia ci si rivolta contro, e in casi estremi, ci blocca e quindi, i pensieri negativi su quella situazione si avverano (profezia che si autoavvera).

Facciamo un esempio:

Se mi dico "Non riuscirò mai a prepararmi in tempo per quell'esame. È inutile che ci provi, tanto fallirei."

Questa è la ricetta per fallire davvero.

Le parole che diciamo a noi stessi ci influenzano. Come possono caricarci, altrettanto possono farci deporre le armi. Ed ecco qui: il risultato è il fallimento sicuro.

E il fallimento preannunciato si trasforma in corollario per noi:

"Visto, lo sapevo che non ci sarei riuscito. È sempre così, non valgo nulla".

E frasi del genere, non fanno che incidere in modo negativo, sulla percezione che abbiamo delle nostre capacità. Ed ecco che, la nostra autostima subisce dei colpi, facendoci perdere la reale percezione delle nostre capacità.

Come fare per combattere l'ansia

Non ci sono trucchi, non esiste una bacchetta magica, né esistono pastiglie miracolose: l'ansia si sconfigge solo se si affronta la situazione. Perché più ci diciamo che abbiamo paura, più tendiamo ad evitare la situazione, e quante più volte la evitiamo, tanto più grande diventa l'ansia percepita.

È come un cane che si morde la coda. L'ansia se la si sfugge si autoalimenta, e trasforma le nostre piccole paure in montagne insormontabili.

Allora, per quanto difficile è la situazione che dobbiamo affrontare non lasciamoci abbattere. Cerchiamo di scomporla in parti più piccole. Se ci focalizziamo sul problema nella sua globalità ci sembra enorme, ma se lo dividiamo e cerchiamo di affrontarlo un pezzo per volta, per quanto difficili i piccoli passi, ci sembreranno comunque più affrontabili. Dandoci una nuova forza, un'energia che va ad alimentare sicuramente la nostra autostima. Ridandoci non solo la sicurezza e fiducia in noi stessi, ma anche, la serenità.

dott.ssa Patrizia Marzola

Bibliografia per approfondire

L'ansia e le fobie. Di Aaron T.Beck, Gary Emery, 1988.

Ansia e Paure. Di Isaac M.Marks