



Comportamento

NON TUTTA L'ANSIA VIEN PER NUOCERE

In una certa misura la proviamo tutti e quando è eccessiva ci fa star male. Ma l'ansia non è solo un'emozione, è anche una risorsa: perché spinge all'impegno, protegge dai pericoli e sviluppa intelligenza e creatività

di Paola Scaccabarozzi

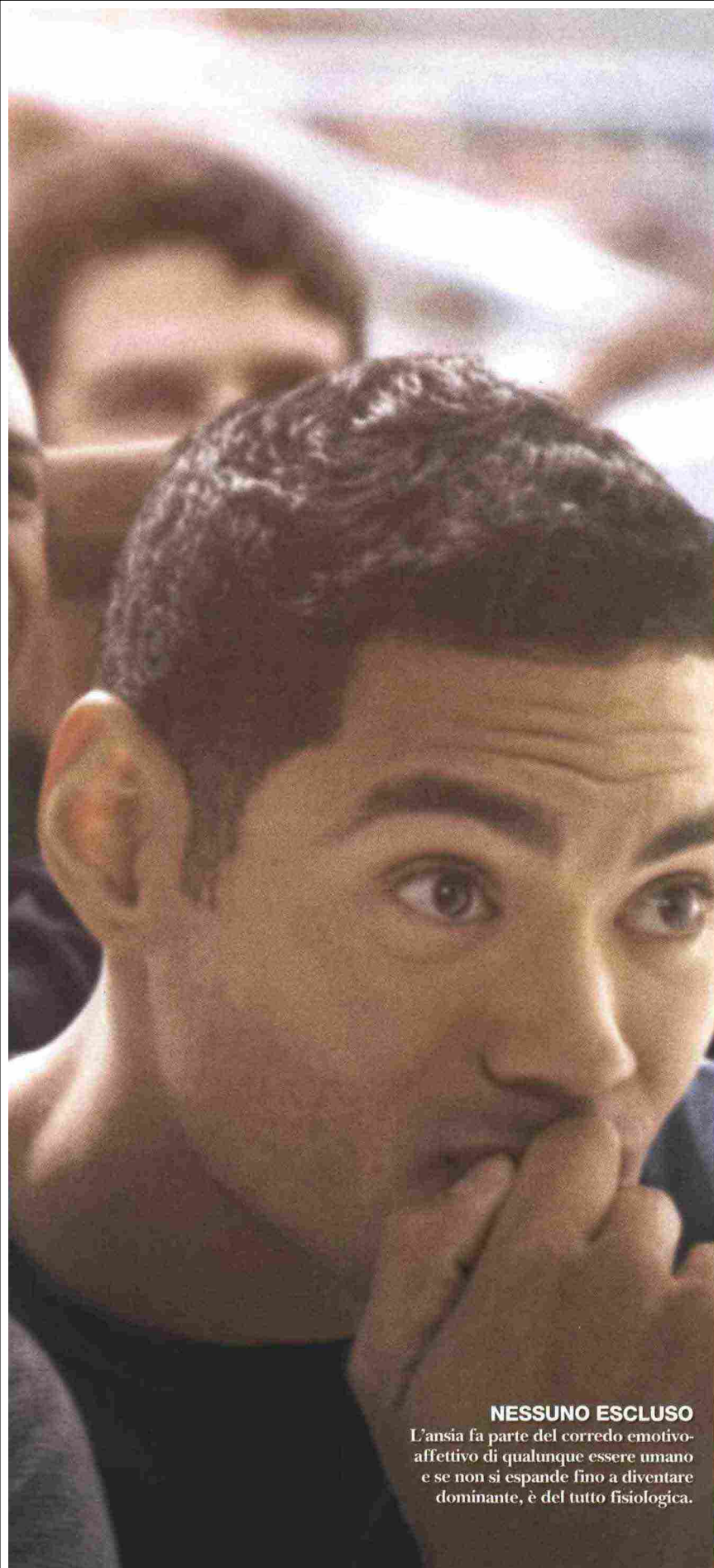
FISIOLOGICA O PATOLOGICA? È QUESTIONE D'INTENSITÀ

✓ Il grado di intensità definisce il confine tra l'ansia fisiologica e patologica. Può essere legata a motivi precisi oppure può essere svincolata da qualsiasi motivo apparente (ansia senza oggetto). L'ansia può presentare:

- **una prevalente componente cognitiva** (sensazione di testa vuota, incapacità a rilassarsi, sentirsi "sul filo del rasoio" o in allarme);
- **una prevalente componente somatica** (palpitazioni, sudorazioni, sbandamenti, vampate di calore

o brividi, nodo alla gola, tremori);
 ● **una componente mista: psichica e somatica.** È importante distinguere componenti somatiche dovute a disturbi d'ansia (come per esempio gli sbandamenti) da sintomi somatici di origine organica.

GETTY



NESSUNO ESCLUSO

L'ansia fa parte del corredo emotivo-affettivo di qualunque essere umano e se non si espande fino a diventare dominante, è del tutto fisiologica.

Per qualcuno è un drago invincibile: «Un mostro che chiude lo stomaco in una morsa, opprime il petto, fa mancare il fiato, sudare freddo o impazzire il cuore», esordisce Umberto Longoni, psicologo, sociologo e docente della Simp (Società Italiana Medicina Psicosomatica) nel suo recentissimo *L'ansia non è un difetto* (Le Comete, FrancoAngeli 2015). Ma fortunatamente, l'ansia è anche altro: «Equilibrate dosi di ansia e di eccitazione nervosa servono ad affrontare qualsiasi prova della vita», dice anche lo studioso; «un esame, un colloquio di lavoro, una gara sportiva o un evento che ci veda protagonisti».

L'ansia è presente in ogni essere umano, così come la tristezza, l'euforia, la vergogna e la paura e rappresenta uno dei tanti colori della nostra sfera emotiva e affettiva. Se non si espande sino a diventare dominante, è del tutto fisiologica e persino utile. Ne è convinto Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'Azienda ospedaliera Fatebenefratelli-Oftalmico di Milano e presidente della Società italiana di Psichiatria: «Basti pensare al giorno prima di un esame universitario: lo studente è animato da un'ansia che si traduce proficuamente in un impegno di studio e gli permette di fissare nella memoria le informazioni. Ma se quell'ansia crescesse sino a trasformarsi in un'oppressione incombente e intollerabile, lo porterebbe al blocco di tutte le funzioni cognitive e il processo di apprendimento si arresterebbe. Lo studente non riuscirebbe più a concentrarsi né a memorizzare».

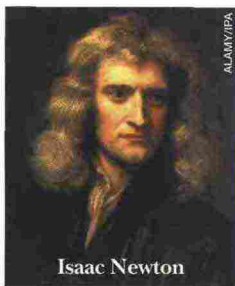
Il troppo stropia

L'ansia eccessiva diventa quindi disfunzionale rispetto a una data performance. In questo caso non è più fisiologica, ma sconfinata nel patologico. E se la totale assenza di ansia può coincidere con una mancanza di motivazione, viceversa livelli troppo elevati interferiscono con le funzioni cognitive. Insomma, come è facilmen-

Comportamento

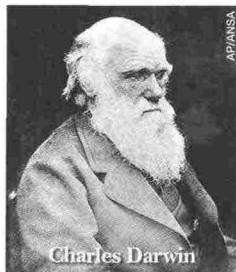
Ansia e genio vanno a braccetto: lo dimostrano i grandi del passato

✓ Un esempio lampante di legame tra rimuginio ansioso e attività creativa si trova nella biografia dello scienziato **Isaac Newton (1642-1727)** che soffriva dell'impossibilità di porre argine ai suoi pensieri. Si devono a lui alcune impor-

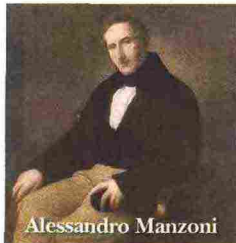


Isaac Newton

tanti teorie della fisica, che tuttavia furono accompagnate da continui tormenti interiori. Newton era solito dire: «Il problema da risolvere resta costantemente davanti a me e aspetto finché il primo abbozzo si apre lentamente, un po' alla volta, in una luce piena e chiara».

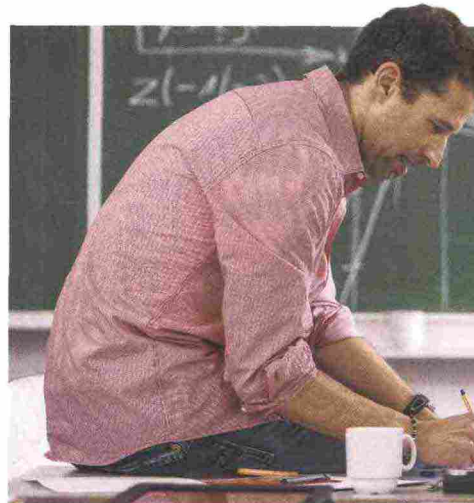


Noto è anche il caso dello scienziato **Charles Darwin (1809-1882)**, padre della teoria dell'evoluzione. Darwin era ansioso al punto che alcuni inconvenienti, che ritardarono la partenza del *Beagle*, il brigantino attrezzato sul quale doveva fare il giro del mondo, gli causarono vere e proprie palpita-



Alessandro Manzoni

zioni e dolori al cuore. Tra gli scrittori più famosi, invece, il nostro **Alessandro Manzoni (1785-1873)** soffriva d'ansia al punto di avere frequenti attacchi di panico. La sua esistenza fu costellata di continui malesseri, dovuti a una significativa forma depressiva che lo portava a un esasperato rimuginio. Ciò è confermato anche dalla lunga elaborazione del suo capolavoro, *I promessi sposi*. La creazione ansiosa, d'altra parte, la fa da padrone in buona parte dell'arte novecentesca. Le opere di Bacon, Burri, de Chirico, Ensor, Giacometti, Kokoschka, Munch, Picasso, Schiele, Van Gogh sono solo alcuni esempi di rappresentazioni artistiche nate dalle vertigini dell'anima. Questi artisti soffrono tutti di forti depressioni causate da un eccesso di ansia.



proprietà di linguaggio e nel saper esporre un concetto ed essere convicenti, qualità spesso associate all'uso umoristico delle parole. «Gli individui con una maggiore intelligenza linguistico-verbale», spiega Alexander Penney, lo psicologo a capo dello studio, «sono più abili nell'analizzare gli eventi presenti e futuri nel dettaglio e ciò li espone a continui rimuginii». Ne consegue che pensare molto, arrovellandosi sui pro e contro di eventi passati e futuri, è indice d'intelligenza, generata dall'ansia.

Dipende dall'amigdala

L'ansia è una caratteristica che può stare anche alla base della creatività. Lo dice una ricerca di un gruppo di ricercatori guidati da Adam Perkins del King's College di Londra, esperto di studi sulla personalità, appena pub-

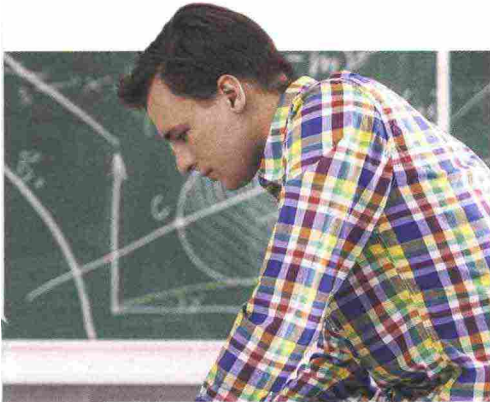
te intuibile e come spesso accade, il meglio sta nel mezzo. «A dimostrarlo c'è anche la curva a U dell'ansia di Yerkes-Dodson, una coppia di psicologi che elaborarono una teoria sull'ansia nel lontano 1908 e che tutt'ora resta valida», aggiunge Laura Adobbati, coordinatrice della Stroke Unit nell'unità operativa di Neurologia dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano. «Questa curva mostra infatti la relazione tra lo stato emozionale di allarme (ansia) e la prestazione. Con l'aumento dell'ansia, aumenta proporzionalmente anche l'efficienza della prestazione, ma soltanto fino a un certo punto. Quando l'ansia aumenta oltre misura, l'efficienza diminuisce».

L'altra faccia dell'intelligenza

L'ansia è spesso l'altra faccia della medaglia di sensibilità e intelligenza. Lo dice Umberto Longoni, che specifica: «Le persone profonde, affettivamente calde, capaci di empatia e comprensione e intelligenti sono spesso ansiose». Lo conferma l'esito di un recente studio della Lakehead University in Canada, nel quale 126 studenti sono stati sottoposti a questionari per valutare intelligenza e predisposizione all'ansia. Il risultato rivela che i soggetti ansiosi sono mediamente più intelligenti di chi è più tranquillo e riesce a controllare meglio le emozioni. L'intelligenza in questo caso è quella linguistico-verbale, che consiste nella capacità di parlare e scrivere con



CREATIVITÀ Sia l'ansia sia la creatività sono controllate dall'amigdala, la parte del cervello che gestisce le emozioni.



PIÙ ACUTI DELLA MEDIA
Secondo recenti test scientifici, gli ansiosi mostrano una maggiore intelligenza rispetto ai tranquilli.

blicata sulla rivista *Trends in Cognitive Sciences*. «Colpa o merito dell'amigdala, la struttura più primitiva dell'encefalo», precisa la nostra Adobbati, «che presiede al sistema limbico, ossia il centro delle emozioni. È l'amigdala, infatti, che ci fa provare ansia, ma che al tempo stesso ci permette di sviluppare fantasia e creatività. Dimostrazione di ciò è che la mancanza totale e patologica di ansia, che porta a non percepire alcun tipo di rischio, è correlata con una rara malattia dell'amigdala: una calcificazione bilaterale, nota in medicina come sindrome di Urbach-Wiethe».

Autoironia, rimedio infallibile

Ma come sedare l'ansia quando diventa eccessiva e invalidante? Un ottimo stratagemma è l'utilizzo dell'ironia, anzi dell'autoironia.

«L'autoironia non solo è un talento», spiega ancora Umberto Longoni nel suo libro, «ma anche un'innegabile forza che ci sorregge nella vita, aiutandoci a "guardarci dal di fuori", a cogliere i nostri lati buffi o semplicemente umani. È un potentissimo antistress perché allevia la tensione e sdrammatizza». In altre parole, essere autoironici aiuta a tenere l'ansia sotto controllo: «Umorismo e ironia permettono di trovare soluzioni fuori dagli schemi e per questo svolgono una potente azione anti ansia».

Fermati e respira

«Il controllo del respiro è fondamentale per tenere a freno l'ansia in eccesso», dice Laura Adobbati, «e ciò vale anche durante gli attacchi di panico. Quando siamo particolarmente agitati e ansiosi, tendiamo a respirare affannosamente e a trattenere l'aria. Ciò fa incamerare all'organismo alte dosi di anidride carbonica, che non sono d'aiuto. In sostanza, si innesca un circolo vizioso e l'ansia cresce esponenzialmente. Per invertire la rotta bisogna focalizzarsi sull'aria che entra ed esce dai polmoni, cercando di fare respiri lunghi e profondi».

Prendere fiato, dunque, non è solo un modo di dire, ma è la prima cosa da fare quando l'ansia divora.

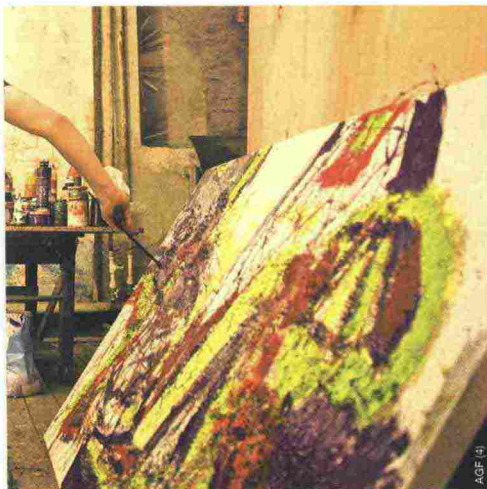
L'elisir del piacere

Il piacere in tutte le sue manifestazioni è un elisir che previene e cura molti mali, ansia compresa. Chi ha un'idea felice o riesce a trovare momenti piacevoli durante la giornata, vive con maggior spensieratezza e minore ansia. «Ci si sente ansiosi e scoraggiati perché tutti i giorni sono uguali e la vita sembra scandita unicamente da doveri», conclude Longoni. «Se si perde la capacità di sognare, di sorprendersi e di ridere, è il momento di cercare interessi e passioni (dal sesso al cibo, dallo sport alla lettura) che donino gioia e d'imparare di nuovo a ridere di gusto. Non dimentichiamo che il senso dell'umorismo è una medicina importante contro l'eccesso d'ansia e lo stress».

Ci protegge dai pericoli fin dalla preistoria

✓ Che l'ansia sia un sistema di allerta in grado di difenderci dal pericolo, non ci sono dubbi. Basti pensare a che cosa accade nel nostro corpo quando ci sentiamo ansiosi. «I vari neurotrasmettitori interagiscono tra di loro accendendo una sorta di segnale di pericolo e lo stato di allerta viene comunicato a tutto il sistema nervoso», spiega Laura Adobbati. «La reazione individuale è poi legata a una serie di concause: la nostra struttura psichica e cerebrale, le esperienze precedenti, l'ambiente in cui viviamo e la situazione contingente». Per non parlare della storia della nostra specie: «Anche i nostri progenitori, durante la caccia o in guerra, avevano come alleata l'ansia», approfondisce Umberto Longoni. «Essa li rendeva più attenti, prudenti e pronti a difendersi».

È proprio l'incertezza del risultato finale l'elemento che rende l'ansia spiacevole. «Anche se costituisce una condizione emotiva fastidiosa, in quanto ci orienta all'anticipazione di un potenziale pericolo, l'ansia ci proietta nel futuro», conclude Claudio Mencacci. «Tanto più il nostro organismo è in grado di mettere in atto strategie preventive valide, tanto più l'ansia tenderà a ridursi verso uno stato di equilibrio e non sarà così sgradevole».



ALLERTA Un certo grado di ansia costituisce un sistema d'allerta efficace che mette al riparo da un'eccessiva esposizione al pericolo.

Comportamento

di Luigi Baggio



TEST: FINO A CHE PUNTO SEI ANSIOSO?

Rispondi Sì o NO alle seguenti affermazioni:	Sì	NO
• Mi sento spesso teso e nervoso		
• Quando vivo una situazione che mi colpisce, continuo a pensarci per molto tempo		
• Prima di una prestazione importante percepisco una specie di eccitazione		
• Prima di una prestazione importante mi sento agitato e preoccupato		
• Se mi devo alzare presto per un viaggio, di solito la notte prima non riesco a dormire		
• Mi accorgo di avere il cuore che batte veloce e il respiro corto, come se avessi fatto una corsa		
• Faccio fatica a rimanere seduto senza fare nulla		
• Evito il più possibile di trovarmi in situazioni che non conosco bene		
• Spesso ho la sensazione che stia per capitarmi qualche cosa di brutto		
• Mi capita di avere le dita informicolate o le mani fredde e sudate		
• In genere ci metto parecchio ad addormentarmi		
• Quando sono preoccupato per qualcosa sento spesso il bisogno di andare in bagno		
• Di fronte agli altri mi capita facilmente di arrossire		
• Mi sento spesso irrequieto		
• Qualche volta mi sono bloccato nel fare qualche cosa che pure sapevo fare		
• La maggior parte delle notti dormo male e mi sveglio più stanco di quando sono andato a letto		
• A fine giornata mi sento stanco, pur non avendo fatto nulla di particolare		
• A volte mi sveglio con qualche pensiero che mi rimane in testa per tutta la giornata		
• Spesso sento un "nodo" allo stomaco		
• Mi accorgo che rido e mi diverto meno di un tempo		

Dopo aver risposto alle domande conta il numero di Sì e leggi il profilo che ti riguarda.

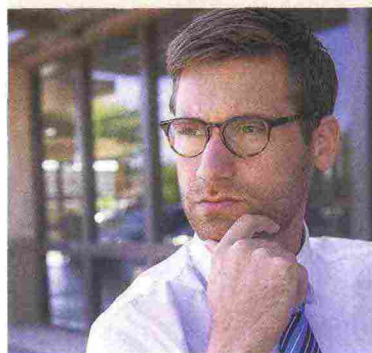
DA 0 A 6: POCO

✓ **L'ansia non è cosa di cui ti debba preoccupare.** Il tuo atteggiamento positivo e sicuro ti permette di affrontare le difficoltà con concretezza e con la determinazione di arrivare a una soluzione. Le poche risposte in controtendenza che hai dato possono rispecchiare momentanee eccitazioni o, al massimo, un transitorio periodo di stress. Se il tuo punteggio risulta troppo vicino a zero, però, rischi di essere troppo rigido o distante da ciò che ti circonda. Riflettici.



DA 7 A 14: UN PO'

✓ **Nella tua quotidianità c'è qualche elemento che ti preoccupa** e alcune delle tue reazioni iniziano a entrare nella sfera dell'ansia. È possibile che tu avverta soprattutto tensioni fisiche perché, in genere, è il corpo ad accorgersi, prima ancora della testa, che qualche cosa non va per il verso giusto. Forse è solo uno stress ma, per evitare complicazioni, chiediti che cosa c'è nel tuo lavoro o nelle tue relazioni che non ti piace più come un tempo. Prima corri ai ripari, meglio è per te.



DA 15 A 20: TROPPO

✓ **Il tuo livello di ansia è preoccupante** e sia il tuo corpo sia la tua mente lo confermano. Da troppo tempo stai vivendo una situazione che non ti piace o ti trascini in difficoltà personali che stanno diventando troppo pesanti. Ricorrere a farmaci per abbassare la tensione può essere d'aiuto, ma è più prezioso il supporto di un professionista per individuare quale equilibrio si è rotto. Non illuderti di farcela da solo: chi è nel problema, difficilmente lo vede nella sua interezza.

