

Tempi liberi

In dosi moderate aiuta a lavorare meglio e a pensare in modo più veloce ed efficace. Il problema è non farla trascinare. Ecco come un neuroscienziato è riuscito a «metterle il guinzaglio»

L'ansia che fa bene

di **Maria Teresa Veneziani**

T

empo di permanenza 25 secondi, poi abbandoniamo quello che stiamo leggendo sul web e passiamo ad altro; 5 i secondi per un video. L'ansia continua a mordere e travolge anche i sistemi di comunicazione oltre a condizionare le nostre vite. L'ansia è l'emozione che influenza l'esistenza, più dell'amore, come ricorda Joseph LeDoux, famoso neuroscienziato americano, nel suo nuovo saggio *Ansia: come il cervello ci aiuta a capirla* (Raffaello Cortina ed.). L'ansia è il problema psicologico più diffuso: ne soffre una persona su cinque, ci ricorda il libro, ma non è soltanto un valore negativo. È una condizione fisiologica normale: attiva le nostre risorse per poter affrontare le situazioni difficili nel migliore dei modi. Tutti siamo esposti nell'«età dell'ansia», come già la definì nel 1948 il poeta Wystan Auden.

«Le ultime ricerche hanno rivalutato l'ansia mettendone in evidenza anche gli aspetti positivi — interviene il professor Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze del Fatebenefratelli—Sacco di Milano. Non va associata soltanto a quella preoccupazione che ci disturba quando dobbiamo affrontare qualcosa di impegnativo o che ci agita quando temiamo possa accadere qualcosa di negativo».

Un giusto livello di stress può aiutarci a lavorare meglio e a pensare più velocemente e in modo più efficace, così come migliorare le prestazioni, soprattutto durante gli esami: sono anche le conclusioni del quotidiano inglese *Guardian* che ha condotto un'inchiesta sullo stato crescente di ansia tra le adolescenti dovuto all'esposizione del loro corpo sui social network e al confronto vissuto dalla solitudine della cameretta. «Si tratta di quel valore adattivo che accende e attiva le performance fisiologiche e soprattutto cognitive. Ma il livello di intensità e il perdurare dell'angoscia — come accade con la febbre — deve rimanere entro livelli di normalità», avverte Mencacci.

«L'ansia fa parte della vita: c'è sempre qualcosa di cui preoccuparsi, avere timore, agitarsi o stressarsi. È normale. Ma non siamo tutti ansiosi nella stessa misura — rassicura LeDoux, direttore del Center for the Neuroscience of Fear and Anxiety della New York University —. Alcune persone sono ipersensibili e si preoccupano di tutto, altre sono fredde come il ghiaccio e sembrano prendere tutto con distacco. Mia madre era ansiosa. Non in modo esagerato, ma capitava che fosse preoccupata e inquieta. A volte si lamentava di aver passato la notte insonne, e ne aveva motivo. Mio padre era più sereno; era il tipo d'uomo che sapeva



ILLUSTRAZIONE DI JULIA YELLOW

1945

esse lo ti salverò di Hitchcock che esplora la concezione freudiana dell'angoscia anche in *Paura in palcoscenico* (1950) e *La donna che visse due volte* (1958)

mettersi alle spalle le giornate e addormentarsi subito dopo aver posato la testa sul cuscino. Se lei non si fosse preoccupata, la loro attività, un negozio a conduzione familiare, non avrebbe certo prosperato. Era lei che faceva funzionare tutto. Sia al lavoro sia a casa. E per quanto fosse amorevole e gentile, a volte la pressione si faceva sentire. Il mio temperamento è intermedio tra loro, e quando sento che lo stress della vita quotidiana

mi spinge verso uno stato di ansia e preoccupazione, cerco di sfruttare quel po' di carattere di mio che padre che ho per bilanciare le cose. Ma è una misura temporanea e tendo a tornare abbastanza rapidamente me stesso, con il mio livello di ansia». Ecco il segreto: cercare di capire i meccanismi e le radici profonde dell'emozione negativa, per addomesticarla, invece di volerla contrastare. La società della performance non aiuta, fin dall'adolescenza alimenta quel senso di inadeguatezza che condiziona anche la sfera più intima. Non si è mai fatto così poco sesso nell'età più erotizzata. «Come si suole dire, la passione vuole pochi pensieri. Altrimenti tutto diventa ostacolo e costante allarme», osserva Mencacci che ha presentato alla Camera dei Deputati i dati raccolti nel *Libro bianco sulla depressione*. In Europa soffre d'ansia il 14% della popolazione, oltre 61 milioni di persone. E sono donne le più colpite: «Il rapporto è di uno a due». Il motivo? «Le donne comprendono le cose del mondo e per questo piangono», scherza ma non troppo lo psichiatra. «Esiste una base biologica ormonale alla quale si aggiunge la prestazione: l'aumento delle ore per conciliare casa e lavoro e la performance multitasking, il dover passare da una funzione all'altra». Depressione, insonnia, ansia si contagiano a vicenda.

«L'ansia genera paura quando richiama alla

Questione (anche) di sesso

Donne le più colpite: il rapporto è di 1 a 2. Lo dice il Libro bianco della depressione presentato alla Camera

memoria esperienze negative o di fallimento che impediscono di leggere la positività che c'è in ogni occasione». E infatti l'ansioso-pauroso funziona meglio nello stato d'emergenza. «Nella disperazione è costretto a fare la scelta, si libera da un tormento che altrimenti genera tutti quei dubbi che normalmente lo paralizzano». L'ansia è un valore positivo fino a quando non diventa un ostacolo di costante allarme. Bisogna imparare a controllarla. Come? «La strada del farmaco non si è dimostrata efficace. Tampona il risultato, ma non risolve» scrive LeDoux. Meglio puntare a equilibrare emozione e ragione, lavorando sui ricordi che ci provocano angoscia, con l'aiuto di un terapeuta; ma anche yoga e meditazione sono efficaci. «Respirare in modo lento e misurato riduce l'influenza del sistema nervoso simpatico — dà l'accelerazione — e parasimpatico — che frena un po' — coinvolti negli stati d'ansia e della paura. La meditazione tiene occupata la memoria a breve termine, impedendo l'accesso ai ricordi ansiogeni. Quindi uno stile di vita sano, un sonno riposante ed evitare uso eccessivi di stimolanti». E poi tenere a mente la massima di Michel de Montaigne «Un uomo che teme di soffrire soffre già per ciò che teme».