

Parliamo di ANSIA..

COMPRENDERE L'ANSIA PER POTERLA GESTIRE

La parola “ansia”, nel nostro contesto storico, sociale e culturale, porta con sé, spesso, una valenza cognitiva di tipo negativo, ovvero la maggior parte delle persone tende a concettualizzare l'ansia come uno stato emotivo negativo, con espressioni del tipo: *“Oddio, l'ansia è veramente qualcosa di terribile! Quando ho l'ansia mi sento morire! Farei qualunque cosa per non provare ansia, ecc..”*.

Ed è vero, quando l'ansia raggiunge livelli alti diventa qualcosa di insopportabile, di intollerabile, qualcosa da cui davvero vorremmo scappare!! Ma è strano, perché quasi sembra un cane che si morde la coda, più scappiamo dalla nostra ansia e più lei sembra inseguirci.

Ma vediamo di capire che cos'è l'ansia..

L'ansia, al pari delle altre emozioni, come ad esempio la tristezza, la rabbia o la gioia, non è altro che una risposta del nostro organismo ad uno stimolo, ovviamente ci riferiamo ad uno stimolo che, in questo caso, il nostro cervello percepisce come una minaccia, come qualcosa di pericoloso da cui difendersi o da cui scappare. Ci tengo a precisare che il nostro cervello non è in grado di distinguere tra realtà e “finzione”, nel senso che anche solo il pensiero, per il cervello, ha la stessa valenza di evento reale. Se vi chiedo di pensare intensamente ad un limone (e per il cervello avere un concetto equivale anche ad avere un'immagine) ad un certo punto inizierete a salivare, proprio come quando prendiamo in mano un limone, iniziamo a tagliarlo ed avvertiamo un aumento della nostra salivazione. Questo per dire che cosa? Che anche il solo pensare a qualcosa, in questo caso ovviamente

mi riferisco ad un pensiero a contenuto negativo, può innescare in noi una risposta di tipo ansioso.

Questa risposta come si manifesta?

Si manifesta in quella che nel gergo tecnico viene definita **risposta di attivazione**, ovvero un insieme di modificazioni di funzioni fisiologiche, che noi avvertiamo sotto forma di sensazioni, la cui finalità è quella di permetterci di affrontare lo stimolo minaccioso.

Vi riporto di seguito le modificazioni fisiologiche correlate al modo in cui noi le avvertiamo, ovvero le nostre sensazioni.

MODIFICAZIONI FISILOGICHE

- Aumento della frequenza respiratoria;
- Aumento della frequenza cardiaca;
- Il sangue viene dirottato ai grossi distretti muscolari (soprattutto arti inferiori, ma anche braccia) e pertanto affluisce minor sangue agli organi interni;
- La digestione si ferma;
- Si produce meno saliva.

SENSAZIONI

- Sentiamo che il respiro si fa più frequente fino ad arrivare alla sensazione “come se ci mancasse l’aria”;
- Il cuore batte all’impazzata, tachicardia;
- Avvertiamo tensione e rigidità muscolare (tremori);
- Sensazione di nausea o di “nodo allo stomaco”;
- Secchezza delle fauci, sensazione di bocca secca.

Questi cambiamenti fisiologici hanno lo scopo utile di permetterci di reagire in modo veloce ed efficiente di fronte ad un pericolo. Ovvero in ogni situazione di allarme, che può

essere reale o anche solo immaginata, si genera una specie di risposta di attacco/fuga, cioè questo insieme di modificazioni fisiologiche che preparano il nostro organismo a reagire prontamente al pericolo.

Pertanto l'ansia, ad un livello ottimale, ovvero se non è eccessiva, può essere utile non solo in presenza di un pericolo fisico, ma anche in alcune attività che richiedono impegno, concentrazione, attenzione a non sbagliare, ad esempio prima di un esame o di un colloquio di lavoro. Quindi l'ansia, se adeguata e non eccessiva, influirà positivamente sulla nostra prestazione. Il problema sorge nel momento in cui l'ansia risulta essere eccessiva e sproporzionata rispetto alla situazione portando ad una possibile compromissione della nostra performance.

Senza addentrarmi in argomentazioni troppo tecniche vi porto un esempio per farvi capire non solo che cos'è l'ansia e come si manifesta, ma soprattutto quali sono i fattori che tendono a mantenere il circolo vizioso dell'ansia. E si tratta realmente di un circolo vizioso, nel senso che ogni fattore innesca un altro fattore che a sua volta mantiene il precedente, come in un vero e proprio circolo vizioso.

Ma veniamo al nostro esempio..

Devo affrontare un esame (situazione) e inizio a pensare: *“Oddio non ce la farò mai, è troppo difficile, l'ultima volta mi è andato male e sicuramente mi andrà male anche questo”*. Come vi ho detto sopra, anche il pensiero, soprattutto se a contenuto negativo, equivale per il cervello ad uno stimolo minaccioso.

Quindi, di fronte ad uno stimolo minaccioso, come risponderà il nostro cervello?

Innescando una risposta di attivazione, ovvero di ansia, caratterizzata da quelle modificazioni fisiologiche che abbiamo visto poc'anzi. Quindi inizierà a mancarmi il respiro, mi verrà la tachicardia, inizierò ad irrigidirmi, ecc.. e più “sentirò” la mia ansia più è possibile che inizi a giudicarla asserendo ad esempio: *“Non ce la faccio a sopportare queste sensazioni, mi manca l’aria, il cuore che batte forte è una sensazione terribile, ecc..”*. E più giudico la mia ansia più essa davvero diventa intollerabile, perché alle sensazioni in sé vi attribuisco una valutazione cognitiva ovvero un giudizio.

E allora che cosa potrò fare per liberarmi dalla mia ansia? Una delle possibilità è che io chiuda il libro e dica: *“Vabbè, ma si dai, lo preparo la prossima sessione, tanto sono sicura che mi sarebbe andato male”*. E quale sarà secondo voi nel breve termine il mio stato emotivo? Sarà nell’immediato una riduzione dell’ansia.

“Ahhhhh...l’ansia se ne è andata!!!! Wow! Che bello!”. E il gioco è fatto!

Vediamo di analizzare la dinamica..

Ho deciso di mettere in atto un comportamento (chiudere il libro e rimandare l’esame), influenzato dal mio stato emotivo (ansia) nonché dalla mia valutazione cognitiva della situazione (“non ce la farò”), che nel breve termine ha sì ridotto la mia ansia (rinforzo negativo), ma nel lungo termine questo comportamento (ovvero un comportamento di evitamento) fungerà da fattore di mantenimento nel circolo vizioso dell’ansia.

Perché il comportamento di evitamento funge da fattore di mantenimento dell’ansia?

Perché nel breve termine riduce il mio livello di ansia, e quindi il comportamento stesso è rinforzato dalla riduzione dell’ansia (e il mio cervello dirà “Vedi che hai fatto bene ad

evitare l'esame? Adesso non hai più l'ansia") ma nel lungo termine tale comportamento determinerà un aumento dell'ansia nel momento in cui mi ritroverò ad affrontare la stessa situazione. Se la prima volta la mia ansia era ad esempio 60 (su una scala da 0 a 100), la volta successiva non sarà più 60, ma bensì 70, e la volta successiva ancora sarà 80 e così via. Più evito e più la mia ansia crescerà!

E nel lungo termine tale comportamento tenderà a rinforzare anche il pensiero stesso, ovvero "l'esame è troppo difficile", ma oltre a rinforzare questo pensiero "superficiale" (cioè che si trova in superficie) andremo anche a convalidare un'idea più profonda di noi stessi, ovvero l'idea di "Non essere abbastanza", "Non essere abbastanza bravi, abbastanza capaci", e così via..

E più rinforziamo questa idea di noi, più avremo paura ad affrontare le situazioni, e più avremo paura, più crescerà la nostra ansia, ma ormai abbiamo imparato che l'ansia ci fa paura, che non siamo capaci di affrontarla e più evitiamo più convalidiamo questo meccanismo! In questo senso parlo di circolo vizioso.

Ora che abbiamo chiaro come funziona la dinamica dell'ansia: situazione ⇒ pensiero ⇒ emozione ⇒ comportamento (evitamento della situazione che genera ansia), vediamo quali possono essere alcune utili indicazioni al fine di imparare a gestire le nostre emozioni.

Quando parlo di "gestione delle emozioni" mi riferisco ad un processo di modulazione delle stesse che ci permette di affrontare al meglio determinate situazioni. Il nostro obiettivo non è eliminare l'ansia (tra l'altro un obiettivo utopico) quanto piuttosto riportarne il livello di intensità in un range ottimale, che ci permetta quanto più possibile di raggiungere i nostri obiettivi.

Da quanto detto poc'anzi, possiamo quindi intuire come le variabili in gioco siano fondamentalmente tre, ovvero il nostro *modo di pensare*, *le nostre emozioni* e i *nostri comportamenti*. Ed è pertanto su queste tre variabili che possiamo riflettere per apportare cambiamenti.

Innanzitutto ciò che possiamo fare è iniziare a prendere consapevolezza del nostro modo di pensare, ovvero della nostra tendenza a “leggere” le situazioni in un determinato modo e ad attribuire ad esse un particolare significato. Avere consapevolezza di come la nostra mente funziona è il primo passo per acquisire su di essa un certo “controllo”. A tal fine, nel momento in cui avvertiamo una particolare emozione o un certo malessere, può essere utile porsi una domanda molto semplice: “Che cosa mi sta passando per la mente ora?”. Porsi questa domanda consente di fare un primo passo fondamentale, ovvero puntare il riflettore della consapevolezza su come la nostra mente tende ad elaborare le informazioni, modalità della quale spesso ne siamo poco consapevoli.

In secondo luogo possiamo fermarci e “sentire” come questo modo di pensare si riflette in un determinato stato emotivo, come questo stato emotivo si manifesta in specifiche sensazioni fisiche (batticuore, respiro affannoso, tensione muscolare, ecc..). La capacità di riconoscere e identificare specifiche sensazioni fisiche è il primo passo verso la gestione delle stesse. Ciò significa che posso gestire solo qualcosa che conosco. E quindi identificare, riconoscere, dare un nome e “fare spazio” a queste stesse sensazioni ne permette il controllo. Decidiamo di non scappare, di non aver paura del nostro corpo, ma anzi, ci mettiamo nella condizione di aprirci al nostro corpo, di fare spazio a ciò che c'è, lasciare che le cose avvengano. Paradossalmente è proprio il “non controllo” che mi permette di acquisire un “controllo”.

E per ultimo, ma non per questo meno importante, possiamo lavorare sul nostro modo di agire e comportarci. Essere consapevoli del ruolo dell'evitamento come fattore di mantenimento del circolo vizioso dell'ansia, ci porta a riflettere su quale potrebbe essere una strategia ottimale al fine di spezzare questo circolo vizioso, ovvero cercare di fare il contrario di ciò che fino ad ora la nostra ansia ci ha suggerito di fare! Se fino ad ora la mia ansia mi diceva "Scappa", ora invece provo ad avvicinarmi e magari provo a farlo in modo graduale, organizzando un piccolo passo alla volta.

Si tratta ovviamente di brevi indicazioni terapeutiche che in un certo qual modo rappresentano la punta dell'iceberg dell'approccio cognitivo-comportamentale.

Personalmente però ritengo che la curiosità verso noi stessi, l'informazione, la conoscenza, la voglia di imparare su di noi e sugli altri rappresentino i trampolini di lancio verso la libertà, la comprensione, la consapevolezza, la scelta di chi vogliamo essere!

Spero che questo breve articolo abbia stimolato in voi la curiosità e la voglia di aprirvi, senza giudizio e paure, al vostro mondo interiore.