

## **ANSIA e STRESS**

**Quante volte ci capita di dire o sentire qualcuno che esclama: “che stress!! Che ansia”, ma.. che cos’è davvero lo stress? E l’ansia? E soprattutto: sono davvero manifestazioni così negative o possono essere considerate anche come potenziali alleati?**

I termini ansia e stress vengono spesso associati a una sensazione di disagio o malessere, stravolgendo in questo modo il loro significato originario.

L’ansia, infatti, è uno stato comune a tutti ed entro certi limiti ci accompagna e ci aiuta nel quotidiano nell’affrontare gli impegni e le responsabilità; mentre la parola stress deriva dal linguaggio dell’ingegneria, e viene usata per indicare la forza che viene applicata ad un corpo, ma che non lo deforma. Indica quindi un’energia, uno sforzo a cui si sa opporre resistenza.

L’ansia perciò non è solo un limite o un disturbo, ma riconosciuta e analizzata può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere utilizzata come una risorsa; così come lo stress è importante, perché consente all’organismo di sviluppare sistemi di resistenza, capacità di adattamento e di opposizione alle energie che la vita ci richiede quotidianamente.

L’ansia e lo stress possono essere quindi uno strumento o un limite a seconda dell’uso che ne facciamo o del modo in cui li viviamo.

Ovviamente quando l’attivazione dell’ansia è eccessiva, ingiustificata o sproporzionata rispetto alle reali situazioni, siamo di fronte ad un disturbo d’ansia, che può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le più comuni situazioni.

Sono state elaborate numerose teorie sull’origine dell’ansia patologica. In generale prevale una visione di multifattorialità delle cause di tale disturbo, che prevede perciò contemporaneamente l’influenza di una componente genetica, di una biochimica/organica, l’influenza socio – ambientale e la presenza di conflitti psichici. Perciò l’ansia patologica deve essere considerata un disagio psicologico e corporeo insieme.

Tale disturbo può, dunque, essere affrontato da molteplici punti di vista considerabili, in definitiva, tutti validi senza privilegiarne uno rispetto ad altri. La terapia allora potrà essere polivalente non escludendo da un lato l’uso di farmaci (ottimi per risolvere la crisi d’ansia acuta) e dall’altro le terapie della medicina alternativa o la psicoterapia. Tutto sta come sempre alla valutazione iniziale del medico che “insieme” con il paziente, nel profondo rispetto delle diversità tra gli individui, consiglia le vie terapeutiche più adatte alla risoluzione della sindrome ansiosa.

Dal punto di vista psicologico l’ansia non è il problema, ma è il sintomo di un malessere più profondo che emerge indirettamente. Infatti, quando l’ansia è presente in maniera forte, indica che la persona non è in armonia con se stessa, con i suoi bisogni e desideri.

In particolare, molte persone ansiose, soffrono per il divario fra quello che sono e quello che vorrebbero essere. Chi soffre di ansia cronica va contro se stesso e i propri sentimenti per cercare di adeguarsi ad un modello di perfezione autoimposto.

Molti ansiosi sono caratterizzati dalla ricerca della perfezione, inconsciamente nutrono la convinzione di poter essere accettati dagli altri solo se brillanti, vincenti, sempre all’altezza della situazione. Poiché nutrono delle aspettative irrealistiche e troppo elevate nei confronti di se stessi, si sentono costantemente inadeguati e non all’altezza.

Assumere la consapevolezza di trovarsi davanti a una situazione di ansia patologica è il primo passo per poterla affrontare. Poiché questo tipo di malessere incide sulla qualità delle proprie relazioni sociali, familiari e di coppia, può diventare invalidante a causa delle reazioni di evitamento e fuga che si

mettono in atto. Chiedere e decidere di affrontare un percorso psicoterapeutico per dare un senso alla propria ansia è un atto di coraggio che presuppone l'ammissione di un problema e la ricerca di una nuova modalità di vivere.

Perciò ricordate: dobbiamo fare le cose per come le sappiamo fare, non per come dovrebbero essere fatte!!