

## **LIBERA-MENTE**

### **Una finestra sulla psiche**

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico  
www.fabioborghino.altervista.org

#### **ANSIA FUORI CONTROLLO: COS'E'? COME AFFRONTARLA? (42°)**

Una delle dimensioni di personalità ricorrenti in coloro che, per predisposizione genetico-temperamentale e fattori ambientali, hanno la tendenza a soffrire di disturbi dello spettro ansiogeno, è caratterizzata dalla difficoltà a connettere il pensiero con lo stato di attivazione corporea in una molteplicità di situazioni.

La centratura prevalente sui vissuti corporei e, in ultima analisi, sulle emozioni di base che prendono forma dal corpo, non si accompagna frequentemente all'elaborazione cosciente dei significati connessi. Questo non riguarda, ad eccezione delle situazioni di maggiore gravità, tutto il campo emotivo, ma prevalentemente l'emozione della paura che, in condizioni di attivazione ansiogena importante, viene scarsamente regolata, cioè: riconosciuta, nominata, collegata a ciò che l'ha scatenata e contenuta. La regolazione emotiva permette, dal punto di vista neurovegetativo, di evitare di raggiungere quella condizione di "perdita di controllo" generale che, spesso, può sfociare ad esempio in un attacco di panico. La "perdita di controllo", in tal caso, rappresenta l'uscita dalla cosiddetta finestra di tolleranza che il nostro sistema nervoso possiede per mantenere uno stato di equilibrio. Badate bene, i disturbi d'ansia e, in particolare, gli attacchi di panico, si possono manifestare anche in organizzazioni di personalità completamente differenti. Ciò che si desidera sottolineare è la predisposizione, per certe tipologie di funzionamento mentale, ad incappare in queste manifestazioni di sofferenza specifiche nei periodi critici di vita.

Cosa succede, allora, quando un'emozione (la paura) che abbiamo avuto poco la possibilità di sperimentare e conoscere nel corso delle esperienze (per le motivazioni più disparate) prende il sopravvento su di noi?

È come essere alla guida di un aeroplano che non risponde ai comandi. Il paradosso è che qualsiasi tentativo di aumentare il controllo su di sé non fa che esacerbare i sintomi. Cercare di non pensare all'ansia, ad esempio, genera ulteriore ansia. Provate a non immaginare un leone che vola... Cosa vi viene in mente...?

Perché la respirazione diaframmatica può essere efficace in situazione simili? In quanto capace di rappresentare una buona modalità di stabilizzazione del livello di attivazione neurovegetativa all'interno dei parametri di tolleranza dell'organismo. È come se dicessimo al nostro corpo, attraverso un massaggio al nervo vago: "Puoi ritornare alla normalità. Al tuo equilibrio. Questa situazione non mi travolge. Posso affrontarla. Non sono più impotente".

Ovviamente è necessario un addestramento adeguato che ci permetta di rilevare i segnali anticipatori dell'ansia (che non è sempre patologica) nel corpo, al fine di evitarne un'escalation ingestibile; ma ciò è possibile.

Va bene, affrontiamo i sintomi, ma le cause?

Forse è alla radice di paure così differenti tra loro, ma potentemente vive nell'unicità delle storie di vita di ogni individuo, che può essere utile andare a lavorare insieme. Spesso, le angosce maggiori, sono inaccessibili alla coscienza, ma non a un corpo che nulla dimentica e sa bene quali sono le soglie da non oltrepassare. Per lui, il corpo, non esiste differenza tra il timore paralizzante della solitudine dopo una vita insieme e quello per una piazza affollata. Per l'uomo, universi di inquietudine a sè stanti ...