

L'ARABA FENICE

ANSIA UN SEGNALE AMICO

Dal periodico PAN
dell'Associazione nazionale
una selezione di articoli
dalla sua rubrica "Introspezioni"



Lega Italiana contro i Disturbi d'Ansia agorafobia ed attacchi di Panico - Onlus

*spente un momento le luci
le strade
il cemento
spente un momento le voci
i suoni
i frastuoni
or ascolto sul monte il deserto
ed avverto i pensieri più veri*

l'Autore

Premessa

“L’Araba Fenice” ? Chi si nasconde sotto questo pseudonimo? Non è uno psichiatra, né uno psicoterapeuta. E’ semplicemente un ansioso – la sua parte “risorta” (come lei) – che ha attraversato 40 anni della sua esistenza sotto un diluvio, con acquazzoni violenti, ora più ora meno. Un disagio, per non chiamarla patologia, agorafobico con attacchi di panico sempre in agguato. Un disagio nei confronti del quale ha dovuto adattare la sua vita. Un disagio però che gli ha comunque permesso di trovare degli spazi importanti che lo hanno arricchito, facendogli trovare Valori che forse non avrebbe trovato. Scoprendo tra l’altro l’incredibile adattabilità dell’uomo alle situazioni più incresciose... vivere praticamente sempre – salvo rarissime e tormentate fughe – in un raggio di 150 metri da casa, un’ancoraggio alla casa-base difficile da pensare... Lo hanno salvato il lavoro, la famiglia e la lettura. Al punto che non si è sentito troppo disperato per tentare di uscirne... anche se in quel tempo non sarebbe stato facile come ora. All’avvicinarsi della pensione (sarebbe anche mancato un essenziale appoggio) i tempi per lui si fecero maturi. Cercò e... quindi trovò, così, “l’Arcobaleno”! (*) Quella gioia di ritrovare finalmente il sole dopo il lungo diluvio non si può descrivere! Pensate alla sua, dopo 40 anni, considerando già grande quella di Noè dopo 40 giorni! Seguì la voglia di aiutare anche altri a ritrovar l’arcobaleno e di lì l’autobiografia, poi l’ingresso da volontario in Lidap. Ha collaborato per qualche anno al periodico dell’associazione – Pan – ritagliandosi una rubrica fissa: “Introspezioni”, che ora ha avuto in animo di raccogliere in questo volumetto. E’ perciò, questa, una piccola raccolta di articoli nati per poter essere di ausilio. Da prendersi per quello che sono: non l’opera di un professionista ma il frutto delle profonde riflessioni di un ansioso che in queste ha ritrovato sé stesso.

Che siano di ausilio me lo auguro, ma soprattutto confido fortemente che siano stimolo e invito per ciascuno ad intraprendere o perseguire con maggiore convinzione le proprie personali terapeutiche introspezioni.

(*) L’Arcobaleno – Pierluigi Bertini – Mamma Editori – da ibs.it

1. Il *lato bello* dell'ansia

Cominciamo intanto a vedere l'altra faccia della medaglia. La felicità, quello "*stato d'animo positivo, cioè l'emozione, di chi ritiene soddisfatti i propri desideri*" poiché riguarda l'emotività, è in stretta relazione con la sensibilità, quella "*emotiva disposizione a sentire intensamente*". Per chi non ne fosse convinto, il Garzanti ce lo dimostra con le due definizioni: la nostra felicità è in stretta relazione con la nostra sensibilità.

La superiore sensibilità, importante concausa dell'ansia, permette all'ansioso di godere di una superiore felicità!

Quindi questo *sentire intensamente* enfatizza sì il nostro disagio ma d'altro lato ci fa gioire oltremodo di ogni "*palpito sorridente di vita*", dell'amore e della bellezza che ci circonda, quella che ci appare e quella che andiamo a ricercare e scoprire nella natura e nell'animo umano. L'ansioso è una persona speciale che quando risolve i suoi conflitti ama e gode la vita più di chiunque altro.

Ma il *bello* del segnale ansioso è anche un suo fatto intrinseco. Arriva a chi ha una marcia in più e sta vivendo una vita che non lo fa sentire realizzato, che vuole volare più in alto ma non ce la fa o non sa come fare. Il segnale arriva per darci una spinta, farci dare una mossa, farci ascoltare le sue indicazioni. E' un amico!

E, come amico, all'inizio ci da qualche *avviso quasi indolore* ... quel mal di testa che non capivamo, quel

leggero disagio a stare con gli altri in certe occasioni, qualche altra *stranezza* ... un batticuore senza motivo apparente, quella crisi di pianto a ciel sereno... mah, “passerà” ci dicevamo. E passava e per anni più niente, ma, se non lo ascoltiamo, il segnale si farà risentire ancora, prima ancora un po’ piano, poi via via più forte, fin quando saremo *obbligati* a prenderlo in considerazione e, se ancora non lo facciamo, ecco all’improvviso il fulmine del primo attacco di panico! Il suo pezzo da novanta... “*che così ti decidi!*”

L’amico vuole che tu cambi, assolutamente! Sa chi sei, almeno lui lo sa! Sa che puoi e *vuoi* volare più in alto, molto in alto, e vuol farti aprire quelle tue ali tarpate dalla paura, dall’insicurezza del volo ma anche della rotta. Lui non ti parla alla mente... non lo ascolteresti... lui è un’*emozione* che parla al tuo cuore. E tu, è il tuo cuore che devi ascoltare, con tutto il tuo impegno, ascoltare la tua profonda identità, il tuo *sé* ! Solo così potrai ...volare.

Ecco quindi, come esempio, qualche riflessione dell’Autore nel suo percorso. Come detto nella *Premessa*, vogliono essere un invito ad una tua personale e profonda introspezione.

2.

Chi siamo?

Proprio i vari bisogni dello spirito che stiamo esaminando in questa rubrica ci dicono che esiste uno spirito al di là del nostro corpo e della nostra mente.

Quello che praticamente è il credo tutte le culture di tutti i tempi.

Uno spirito che io individuo nella nostra identità più autentica, il nostro sé, la nostra anima.

E' quello spirito che si trova appagato ad esempio nel *dare*, nel *superare i propri limiti*, nel *bello* e sente il bisogno di *realizzarsi* in qualche modo, al di là di quelle necessità di sopravvivenza del mondo animale.

Ma questo intimo sé, questa nostra profonda identità, dove si trova ma, soprattutto, da dove arriva? Noi tendiamo a identificarci col nostro corpo e la nostra mente, ma noi *siamo* il nostro corpo e la nostra mente?

Ricordo che da piccolo sentendo i grandi discorrere su episodi di vita remota, immancabilmente io chiedevo *mamma, e io dov'ero?* con la puntuale risposta *tu eri ancora nel mondo della luna*. E questa del mondo della luna era una costante, un riferimento del passato per me troppo remoto. Ora penso: *che avesse ragione?* non era solo poesia?

Mi chiedo, insomma, questo sé o anima potrebbe essere conseguenza della presenza corporea alla nascita o piuttosto il contrario? Una *scintilla di vita cosmica* che usa il corpo come mezzo di trasporto?

E a questo punto, così fosse, non potrei essere o essere stato *io*, ovviamente con altro corpo e dna, anche se *generato da altri*?

La cosa importante per noi *ora* è avvertire questo nostro *sé* come la nostra più autentica identità e andare a conoscerla, cercandola nelle nostre più remote sensazioni. Dobbiamo praticare questa ricerca del *sé* se vogliamo appropriarci del nostro equilibrio e della nostra piena salute, una ricerca che è tradizione ormai millenaria nella cultura orientale e che da noi si pratica ancora poco.

La nostra vera identità non è visibile, ovviamente, e gli specchi che quotidianamente usiamo ci rimandano immagini *superficiali*, ove troppo spesso tendiamo a identificare noi stessi. Non confondiamo il nostro *sé* con il nostro corpo, sembra superfluo dirlo ma troppo spesso ci facciamo attrarre dalle ingannevoli superfici. Quell'attrazione per il nostro aspetto può soddisfare la nostra vanità, ma per la nostra autostima occorre ben altro. Mi piace pensarlo, questo *corpo*, come *mezzo di trasporto del nostro sé in questo viaggio terreno*.

Mi piacciono queste analogie *corpo-automobile* e *sé-autista*. Anche perché sorgono riflessioni mirate a indirizzare i nostri comportamenti.

Prima di tutto, nel considerare essenziale chi sta all'interno dell'auto, il *sé-autista* che intraprende un viaggio per il proprio piacere, non per quello del suo *corpo-auto*. Diventa importante il percorso, le sue tappe, la destinazione che ci siamo prefissati. Poco

importante, marginale, il tipo di vettura. Anche se è economica o un po' vecchia, ci è cara perché serve allo scopo. Ne abbiamo cura, certo, la teniamo pulita e in ordine sia nel motore che nella carrozzeria... ma quello che ci preme di godere è il *viaggio*. A che serve un'auto lussuosa, superaccessoriata, se non andiamo da nessuna parte? o le facciamo fare solo giri viziosi? Quando questa andrà in demolizione cosa potrà raccontare se non la sua inutilità?

Poi, nel considerare essenziale *anche* chi sta all'interno delle *altre* auto che incrociamo per le strade. Ci aiuta a saper *guardare*. Ci è più chiaro il non giudicare gli altri in base alle loro vetture, il non lasciarci abbagliare dal luccichìo delle loro superfici e dai loro rombanti motori. Imparando invece a osservarne la guida, i suoi percorsi, impareremo a leggere correttamente il nostro prossimo, saperlo individuare sotto qualsiasi color di pelle e sotto qualsiasi altra apparenza!

Per concludere, curiamo il nostro corpo e la nostra mente ma ancor più il nostro *sé*. L'indiscussa sua essenzialità ci da la misura di quanto dobbiamo impegnarci nello scoprirlo conoscerlo e appagarlo.

3. Diventa chi sei

L'esigenza del nostro spirito è soprattutto quella di farsi sentire e conoscere, al fine di *permearsi in ogni espressione della nostra vita e darle quel senso che è connaturato in questa nostra intima essenza.*

Ma soddisfare questa esigenza, diventare tutt'uno col nostro spirito, non è cosa facile! Vediamo di riassumere il problema.

L'uomo nasce con un suo preciso DNA e cresce condizionato dall'ambiente in cui vive. Quindi viviamo o abbiamo vissuto tutti un qualche *passività*. Abbiamo *subito* condizionamenti di varia natura che hanno fortemente influenzato il nostro modo di vivere. A cominciare dall'educazione ricevuta, percepita sia esplicitamente sia induttivamente nella nostra famiglia di origine. Poi gli insegnamenti religiosi, gli orientamenti scolastici, etc.. fino alla maturità con l'ingresso vero e proprio da adulti nell'ingranaggio della società.

Ma questo nostro *modo di essere* è in sintonia con il nostro *essere*? Con la nostra sensibilità? ... con il nostro pensiero filosofico? Perché l'uomo – dice Aristotele – appena soddisfatti i propri bisogni materiali prova stupore e sgomento di fronte alla vita, quella “meraviglia” (propria solo dell'uomo) che dà origine alla filosofia. Perché in essa – ce lo dice chiaramente Schopenhauer – cerchiamo

la liberazione dal dolore di vivere, dall'angoscia esistenziale.

Allora, per l'uomo che sente questa "meraviglia", sorge un basilare bisogno dello spirito. E' un bisogno che prima o poi si affaccia, a volte anche nel modo subdolo del *malvivere*. E' il bisogno di una verifica, è il bisogno di chiederci seriamente *chi sono?* E' il bisogno della ricerca dentro di noi della nostra vera essenza, il nostro autentico sentire, la *nostra* verità, le nostre autentiche aspirazioni al di là di quelle materiali, al di là di quelle maschere che ci siamo costruite e che spesso rivolgiamo anche a noi stessi... E' una ricerca che dev'essere il più possibile scevra proprio da quei condizionamenti educativi imposti alla nostra mente.

Per questo il lavoro che dobbiamo fare è arduo e il cammino può essere lungo: è il percorso che porta il soggetto *passivo* ad essere un soggetto *attivo*.

Siamo stati condizionati, tra l'altro, respirando sia una cultura del consumismo, con tutto quello che ciò comporta, sia un'era supertecnologica con tutto quello che anche questo comporta.

Per quanto riguarda la nostra educazione, siamo stati formati certamente con le migliori intenzioni sia che ciò fosse avvenuto in ambienti laici o religiosi o in entrambi. Benissimo.

Ora però, da adulti, è venuto il momento della verifica. Con la sensibilità e l'integrità che ci caratterizzano, siamo ora in grado di valutare questi condizionamenti, riportarli

oggettivamente nel loro contesto di origine, controllarne l'attuale validità alla luce delle nostre conoscenze, delle nostre maturate convinzioni, della nostra maturata *filosofia* e risolvere così un nefando conflitto facendo collimare il nostro *modo di essere* con il nostro *essere*.

Come? Non si vuole qui prendere il posto dello psicoterapeuta che ben sa, lui, che fare per ognuno di noi che volesse intraprendere questo percorso indispensabile per raggiungere il centro della nostra persona.

Possiamo però affermare un principio, condiviso da tutti gli specialisti, che sta alla base di questo lavoro introspettivo.

Si tratta di rivisitare tutte quelle architetture costruite intorno a noi dai condizionamenti subiti nel nostro divenire. E di mettere tutto in discussione. Per tutto ciò che facciamo e pensiamo, chiederci sempre *perché?* Cose che ci sono sempre sembrate ovvie e immutabili (l'abitudine rafforza le convinzioni!) devono essere filtrate, per capire se occorre o no un cambiamento.

Non è facile perché l'ansioso è per natura generalmente ostile ai cambiamenti. Anzi, potremmo dire all'inverso che spesso è per questa ostilità che arriva il *segnale* ansioso. E' il segnale che la natura ci offre per *indurci a cambiare*. In questo caso è per via del conflitto tra la nostra immobilità e la nostra intima esigenza a un certo cambiamento, che arriva il segnale ansioso.

Ma per capire *cosa* e *come* dobbiamo cambiare, occorre imparare a conoscere noi stessi, occorre appunto una profonda introspezione.

E demolire – ripetiamo – le architetture che non ci appartengono.

Demolire, demolire... andare alla ricerca del nostro *centro*, della nostra autentica identità.

Ma non è sempre più difficile e complicato in questo mondo frenetico e convulso dedicare del tempo per avventurarsi in questo bellissimo viaggio introspettivo che ognuno di noi dovrebbe fare? Basta guardarsi in giro. Non ci si rifugia in noi stessi ma ce ne fuggiamo. Intanto si rifugge il silenzio... (troppo complice del pensiero?) persino ai funerali, soppiantato dagli applausi... poi *ipod* dappertutto, le cuffiette quando si corre, quando si cammina, in coda agli uffici, sui mezzi pubblici... si stacca la musica solo per parlare al telefonino, altra diavoleria che sembra pensata apposta per non farci pensare, riflettere. Persino al ristorante. Si vedono e si sentono amici riuniti per una cena, ognuno accanto all'amico del cuore: il telefonino, cui rivolgere l'attenzione nelle pause della conversazione conviviale.

E' il mondo moderno frenetico e convulso di internet, del suo universo sconfinato.

Ha ben ragione Baricco quando dice che siamo dei *mutanti*, passanti da un'intelligenza basata sulla profondità di pensiero a quella ch'è figlia della velocità

multimediale. Si rifugge il profondo per
correre *velocemente* sulla vastità.

Dall'*homo sapiens* all'*homo edoctus*.

Con un effetto collaterale, però. La vita diventa ansiogena.

Prima o poi il nostro *sé* si ribella. Finché siamo in tempo,
allora, *introspettiamoci!*

4. La lentezza

Per contrastare questa *mutazione* con i suoi nefandi effetti, prendiamo in considerazione il concetto importantissimo della *lentezza*.

L'uomo ha per sua natura una grande adattabilità, ma *a che prezzo* può affrontare continuamente cambiamenti così esponenzialmente veloci come quelli che ha iniziato a subire da un centinaio di anni?

Il prezzo è, sicuramente, quell'aleggiare di un *disagio* che si respira inequivocabilmente intorno a noi. Più o meno.

Molto meno, sicuramente, in quelle oasi agresti ove l'uomo è più saldamente legato alle cose tradizionali, quello che vive maggiormente il contatto con la natura e le sue mutevoli espressioni, con tempi ben cadenzati. A patto che non voglia, per suo rifiuto istintivo, avvicinarsi al mondo *mutante*.

Il nuovo millennio sta proseguendo in accelerazione il secolo promotore della *velocità*. Perché il Novecento fu il secolo della corsa al progresso tecnologico, che agli albori (1909) vide la rivoluzione *futurista* di Marinetti che col suo manifesto basava la concezione estetica sul dinamismo, sul culto della modernità e della tecnica. Un secolo, questo, che ha visto i più grandi cambiamenti di tutta la storia dell'umanità!

L'elettricità, l'automobile, l'aereo.... Ma pensiamo anche solo alle telecomunicazioni. Quest'è la cosa che, fra tutte, ha maggiormente sconvolto il nostro modo di vivere, di percepire le cose, di relazionarci, quella più emblematica per stigmatizzare quel primato del Novecento.

Dalla *Marconi's Wireless Thelegraf* del 1900, con le prime comunicazioni telegrafiche via onde radio, a tutto ciò che segue direttamente o indirettamente. Radio, TV, telefonini, satelliti, GPS, avventure spaziali, mondi virtuali, internet, informatica, robotica, domotica... E' il progresso, sì, anche con tutti i suoi risvolti positivi di maggiore conoscenza e comodità.

Ma l'uomo ?

L'uomo *mutante* vive in affanno. Anche qui, chi più chi meno. Di più, sicuramente, chi vive questo mondo ma con radici che affondano nei tempi più remoti; meno quelli dell'ultima generazione che nascono già immersi in questa nuova cultura. Ma poi, mi chiedo, questa mutazione andrà a compimento? Sarà possibile che l'uomo si snaturi al punto di non avere più i respiri naturali?

Si stanno studiando i danni prodotti dall'uomo moderno al pianeta. Ma i danni prodotti all'uomo ? li vogliamo considerare?

Questa passione per l'antiquariato, per i musei e questa voglia di fuggire di tanto in tanto e rifugiarsi nelle proprie oasi, in quelle che furono habitat naturale dell'uomo... cosa significano se non la nostalgia di un

ritorno al passato? Perché è lì che è ancorata la natura umana. E amiamo rituffarci nella *lentezza*.

La lentezza che produce il godimento.

Milan Kundera in quello che io considero il suo capolavoro (“La lentezza” appunto) dice anche l’inverso: *il godimento produce la lentezza*, ad indicare il doppio legame che esiste tra loro.

Mette a confronto l’impresa amorosa di una notte vissuta nel ‘700 da un cavaliere nel castello di Madame de T. e quella simile nello stesso castello da un cavaliere del ‘900. Il primo ne esce appagato e *lentamente*, molto lentamente, gustandosi il ricordo di quell’avventura, se ne va via in carrozza.

Il secondo, molto irritato per non aver concluso come avrebbe potuto e voluto, se ne va di fretta, *velocemente*, a tutta velocità sulla sua moto per cercare di dimenticare l’accaduto.

Questo perché, conclude Kundera, *la lentezza favorisce la memoria e la velocità l’oblio*.

L’immagine gioiosa, che tutti dovremmo fare nostra, è quella di quel napoletano che in uno spot televisivo si gustava al rallentatore quella vallelata...

Da noi son nati come funghi i *fast food*, e la modalità *fast* ci pervade in tutto... si deve correre, sempre, pur sentendo il bisogno *naturale* di fermarci di tanto in tanto in quelle oasi *slow*.

Quindi velocità per fuggire dall’inquieto presente del qui e ora?

Penso di sì, perché a volte corriamo senza una vera necessità di correre. Non sappiamo più vivere il presente, l'attimo. Sfuggiamo il qui e ora.

Ma sfuggiamo anche i silenzi, forse perché troppo complici del pensiero profondo?

La lentezza favorisce la memoria... e il pensiero!

Dobbiamo correre... fuggire da noi stessi. Non è disagio questo?

Viviamo tutti, chi più chi meno, in questo turbinio e mi rendo conto che seguiamo questo flusso per inerzia, ci lasciamo trascinare dalla corrente... ma tutto intorno a noi è ansiogeno e tutto sconvolge il nostro ritmo naturale... *lento*.

Iniziamo almeno ad esserne consapevoli.

Siamo in riva al mare. Non ci sentiamo rilassati in sintonia col respiro dell'onda che si frange? Ecco, *quello* dovrebbe essere il nostro respiro, *quello* dobbiamo imporre ai nostri comportamenti, al nostro lavoro. Dobbiamo essere noi a dettare il ritmo e la quantità del lavoro quotidiano. Che sono in stretta relazione.

Abbiamo tutti negli occhi quelle immagini oleografiche di contadini che lavorano dall'alba al tramonto ma senza stress, con ritmo naturale e... il fiasco di vino all'ombra di una pianta. Sereni. Con quella lentezza che contraddistingue anche i montanari quando salgono i

viottoli di montagna. Quel passo lento e costante che può portare alle grandi imprese.

La saggezza popolare lo dice da sempre...*chi va piano va sano e va lontano*. Ci dice da sempre come possiamo fare grandi cose in modo sano.

Se proprio vogliamo o dobbiamo seguire un ritmo innaturale dobbiamo essere almeno consapevoli del prezzo da pagare.

E magari decidiamo di privilegiare la salute.

Prescinde dal credo religioso Papa Wojtyła quando nella sua prima grande enciclica – *Redemptor Hominis* – lancia un messaggio laico a tutti gli uomini: “*Gesù ci insegna anche il segreto della vera felicità terrena, il Dare*” Amare il nostro prossimo per essere felici anche su questa terra. Il valore universale di questa enciclica sta proprio in questo, nell’aver detto che la realizzazione di un progetto di vita passa inevitabilmente attraverso un’esperienza di attenzione per l’altro, di una donazione del sé che vuole arricchire l’altro della propria esperienza, di un confronto, di una condivisione, di una solidarietà. Tutto questo a prescindere, come detto, dal credo religioso.

In poche parole sentiamo il bisogno di improntare di amore la nostra vita. Questo ci appaga, aumentando la nostra autostima, facendoci sentire importanti.

Al contrario, l’egoismo, la corsa all’oro, la prevaricazione sugli altri, il loro sfruttamento... insomma la filosofia dell’*avere* in contrapposizione a quella dell’*essere*, come ci insegna anche Eric Fromm, abbruttisce l’uomo, lo inaridisce, lo rende schiavo di un meccanismo perverso che lo porta sempre più a cercare l’appagamento nei valori sbagliati, quei valori che soddisfano solo la sete di prepotenza e di vacua e misera vanità. Uomini illusi che

non conoscono la felicità ma solo il luccichio delle sue superfici.

Ama il prossimo tuo non è solo un comandamento cristiano, è la *sine qua non* della ricetta della felicità. Può non essere facile. Arrivarci richiede un processo di maturazione, un ascolto del sé che vuole profondità e animo schietto semplice trasparente.

Non solo, ma “*ama il prossimo tuo come te stesso*” indica chiaramente che il punto di partenza è *amare sé stessi!* Innanzitutto.

Ascoltarci, per sentire i nostri bisogni più importanti, quelli dello spirito, richiede momenti privati silenziosi senza distrazioni esterne, una meditazione laica che mette al centro l’Uomo.

Questo ci riesce più facile se lo facciamo in un gruppo un po’ speciale, quello dell’auto-mutuo-aiuto, l’a.m.a.

La condivisione, la solidarietà, la democraticità, l’empatia, i silenzi, la riservatezza, la spontaneità, il confronto sincero, l’ascolto attivo. Il tutto senza maschere e senza fretta..

Questo percorso conduce, deve condurre, anche ad un’altra condizione per essere felici, che è anch’essa un *dare* perché è una concessione. Parlo del *perdono*. Arrivare a perdonare innanzitutto sé stessi maturando la consapevolezza che non siamo perfetti, che siamo anzi un miscuglio di pulsioni, di sentimenti e di condizionamenti

ambientali spesso in contrasto fra loro e i nostri pensieri/azioni risentono di questi conflitti.

Il percorso del *perdono* non è facile, ma se Gesù predicava l' *Amore*, Gandhi il suo percorso per arrivarci: predicava il *Rispetto* e la *Considerazione* come elementi necessari per arrivare all' *Accettazione*. Di sé, degli altri e del mondo intero. Solo così acquistiamo la serenità e il vero Amore che ci fa *dare*. La sua *non violenza* ha ottenuto più di cento battaglie cruenti. La sua pacifica *marcia del sale* fu l'elemento più determinante per l'agognata indipendenza dell'India!

Concedere il perdono diventa un atto liberatorio che ci fa salire in alto, togliendoci la pesante zavorra della rabbia e del malanimo che ci tormentano. Dall'alto abbiamo una visione più chiara delle cose, una benevola indulgenza verso l'imperfezione dell'umana natura. Guardare tutto, noi stessi e il mondo che ci circonda. con occhio *benevolo* e *accogliente*, come dice l'amico terapeuta consulente Lidap.

Questa è la magia, frutto del gruppo, che ci fa ritrovare questa dimensione a misura d'uomo, questa è la magia che rende possibili grandi cose, dà una forza straordinaria perché la positiva e nobile energia di ognuno, moltiplicata, diventa sinergia per tutti.

Questi gruppi, nati per sopperire carenze istituzionali, sono un supporto molto importante nei vari disagi.

Autoattiviamoci, nel senso più profondo del termine. Chi non fa questo può vivere tra l'altro in balia delle persone e

degli eventi, molte volte con influenze nefaste (mi sembra di vivere da *spettatore* ci diceva una ragazza di un gruppo ama).

Appropriamoci della *nostra* vita, viviamola da *attori*, facciamo che sia solo *nostra*, con questa bella operazione di *centratura*. Chiediamoci come la vogliamo, indipendentemente dal contesto in cui siamo, togliamoci le maschere, anche quella comoda della pigrizia, e muoviamoci con chiarezza e coraggio in quella direzione. I gruppi sono importanti anche solo per arrivare ad essere intimamente convinti sia della strada che stiamo percorrendo, sia del nostro obiettivo.

Ma sarebbero importanti per tutti! Tutti avrebbero bisogno di quelle due ore settimanali per mettersi in discussione e verificare la propria “centratura”, senza maschere, per ritrovarsi in interessi comuni, per condividere esperienze, per socializzare, per solidarizzare... nascono qui vere amicizie!

Paradossalmente coloro che ne avrebbero più bisogno non se lo possono permettere. Sì, mi piacerebbe pensare, immaginare, sognare un gruppo di auto-mutuo-aiuto per *egoisti*, ma non saprebbero farlo funzionare, non saprebbero *dare*.

6. Superare la paura

Tutti gli uomini hanno bisogno di combattere i propri limiti e le proprie paure. E' un bisogno innato nell'uomo, dettato da quella legge evolutiva che Darwin ha ben codificato. Perché l'uomo esplori sé stesso e il mondo. Dobbiamo sentire e ascoltare lo stimolo che ci spinge a superare via via i nostri limiti. E' un bisogno dello spirito a volte molto consapevole, ma a volte - se inconscio - si fa sentire in modo subdolo con il segnale ansioso. Che dobbiamo imparare a leggere per capire cosa superare! Dopodiché, pur con fatica, dobbiamo muoverci in quella direzione gradualmente ma costantemente. Fare questo ci dà un senso di appagamento e nuovi stimoli per affrontare combattere superare sempre di più, in una spirale che porta a realizzarci nel nostro progetto di vita.

Ed è proprio questo senso di appagamento, di gratificazione, che dimostra l'esistenza imprescindibile di questo bisogno. Ce lo ricorda anche il Sommo in "*considerante la vostra semenza, fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e canoscenza*".

Dante ci ricorda che il seme della natura umana vuole sì la *virtute*, e già questo è motivo di profonda riflessione, ma anche la *canoscenza*, riferendosi al prode Ulisse che si avventurò oltre le Colonne d'Ercole.

Tutti gli uomini sono chiamati a questa *canoscenza*. Non importa che siano grandi imprese, quelle che hanno segnato la storia o quelle che fotografiamo quotidianamente qua e là per il mondo. Possono essere anche solo degli spauracchi da cui non vogliamo farci

intimidire per non avvilirci, per non sentirci indegnamente uomini.

Tutti hanno questo bisogno ma non tutti lo sentono, sono sordi. Soprattutto lo vogliono essere per comodità, per pigrizia.

In ogni caso non ascoltare questo bisogno porta all'insoddisfazione e all'abbruttimento.

Non esercitare questo ascolto muove un processo inverso a quello dell'evolversi con la *canoscenza*, con il superamento della paura. L'involuzione porta all'abbruttimento, all'insoddisfazione, alle nevrosi.

Possiamo pensare che don Abbondio si sentisse appagato dai suoi comportamenti? Che fosse felice? E' al corrente dei suoi doveri, sa che i due promessi ardono dalla voglia di unirsi in matrimonio; è perfettamente consapevole della situazione che può esser risolta in un modo solo, ma... E questo non lo sconvolge intimamente? Certamente! Quanti don Abbondio vivono una mezza vita per esser sordi a questo richiamo?

L'appagamento nel superare la paura vale per tutti gli uomini, ma ancor di più per gli ansiosi, che ricevono una doppia gratificazione. Quella comune a tutti per arrivare *là* e quella loro propria per uscire da *qua*.

Già, uscire. Perché si può, naturalmente. Anche se sono in troppi a pensarla – o volerla pensare – diversamente, perché a volte, se non si è troppo disperati, può far comodo curare il proprio orticello senza guardare altrove, oltre i nostri “paletti” materiali e non, costringendosi a pensare che nel mondo inesplorato *hic sunt leones*.

Già, e *qualcuno* finge di crederci !

E' brutto vivere nella menzogna. E allora?

Occorre andare a ripescare quell'atavico bisogno (cercandolo bene lo troviamo) soffocato dalla pigrizia e da quel finto senso di appagamento che ci danno le nostre abitudini consolidate, quella routine di fare sempre le stesse cose, di prevedere tutto, di riportare tutto sotto il nostro controllo, per avere la cosiddetta "sicurezza", ma al costo di una mezza vita, una mezza vita monotona e noiosa.

"Ma figuriamoci se ci riesco!" - si sente dire - "ormai..."
Ormai? Ma quanti anni hai? C'è chi la mossa se l'è data in vecchiaia...

Un anno di vita piena e felice può valere più di una vita intera passata ad accontentarsi.

Riuscirci è meno difficile di come ci si immagina, non si deve pensare di scalare un sesto grado.

Martin Luther King diceva di non guardare la scalinata ma solo il primo gradino. Un gradino solo e quando l'hai salito ti rendi conto che con relativa facilità puoi salire anche il secondo. Un gradino alla volta soffermandosi il tempo sufficiente – non di più – per godersi quella piccola vittoria. Un gradino alla volta senza mai guardare la scalinata.

Incredibilmente, ci si prende gusto!

Anche se ti capita di scivolare e retrocedere di un passo o due non importa, può succedere, ma bisogna riprendere con grinta.

La costanza del gradino su gradino ti porta dove vuoi, è la forza della goccia che buca la pietra, lo stillicidio che riesce a fare ciò che non riesce a fare una cascata d'acqua, che è la grande impresa che noi sovente pensiamo possa arrivare così quasi da sola in un momento di tregua e di

felice ispirazione. Non è così, le cose non arrivano così, dobbiamo andarcele a prendere con fatica. Solo così ci danno quella soddisfazione che ci serve per perseverare e perseguire il nostro obiettivo.

E, se per tutti vale il concetto che la vera soddisfazione è il risultato di una conquista, per ciò che si è detto, per noi vale anche il contrario: la conquista agognata è il risultato delle nostre piccole soddisfazioni.

7. Saper guardare

Saper guardare è alla base del nostro benessere.

Chi non sa guardare il mondo che ci circonda e i suoi accadimenti non potrà mai essere felice, rimane staccato e, troppe volte, ostile a tutto.

Siamo parte del creato e dobbiamo sentircene parte, partendo dal presupposto che la vita è bella e merita di essere vissuta, che il creato è meraviglioso, un meraviglioso mistero fatto di dicotomie chiaro-scure il cui contrasto – e solo questo – dà risalto alla bellezza della vita.

Disse il poeta *“noia quasi mestizia di cieli sempre azzurri e prati sempre verdi...”*. Come potremmo godere del bello senza il brutto, del sole senza la pioggia, dell’amico senza il nemico? Accettiamo il buio considerandolo premessa e rinforzo all’esaltazione della luce, una luce – attenzione – che però dobbiamo individuare là dove c’è! Perché c’è sicuramente da qualche parte, anche dentro di noi. Dobbiamo imparare a vederla e per questo dobbiamo imparare a guardare.

Tutto ciò che ci attraversa – immagini ed eventi – è pressappoco grigio perché fa parte della normalità della vita, in tutte le sue alternanze.

Siamo noi ad usare il colore e molto spesso usiamo tinte scure, perché? Perché vogliamo dipingere negativo ciò che altri vedono positivo? E’ una questione di filtro, il filtro cross-over del nostro pensiero che – si dice – può far

vivere l'inferno un paradiso e il paradiso un inferno. Dobbiamo correggerlo questo filtro! Noi interpretiamo, traduciamo gli eventi e il mondo che ci circonda secondo il nostro dizionario. Che non sempre cresce dentro di noi in modo corretto. Perché?

Può essere l'ambiente che ci ha condizionati a leggere in modo superficiale, per "etichette" senza darci una cultura critica, senza invitarci ad analizzare in modo più profondo, ad imparare a non giudicare.

Può essere allora che un singolo segnale ci spinga ad una valutazione generale, come all'inizio di quella moda degli anni '70, ad esempio, quando "capellone" per i più era diventato sinonimo di poco di buono, di una persona sporca da evitare, considerando tutti – per quel vezzo – alla stessa stregua. O se siamo stati scippati in strada da un marocchino, ad esempio, non vuol dire che i marocchini siano degli scippatori, e via dicendo.

Passaggi errati perché non esistono situazioni identiche. Ogni persona ha un suo mondo impossibile da esplorare, e tanto meno giudicare così, a prima vista (... e non solo alla prima!)

Correggere il filtro!

Visto che ci siamo, prendiamo anche come immagine i vari obiettivi della macchina fotografica per fare un'altra valutazione.

Quand'anche fosse giusto il colore che noi diamo a quella cosa, a quell'accadimento e il colore fosse davvero scuro e ci tormenta ...il filtro è corretto, ma allora dobbiamo

cambiare altro: l'ottica dell'obiettivo. L'ansioso si concentra in modo ossessivo su questo tormento, lo fa diventare di enormi proporzioni... perché ormai vede solo quello! Sta usando il "macro", che non ci fa vedere altro. Mettiamo il "grandangolo" allora.

Impariamo ad allontanarci dal problema in questo modo... non potremmo togliercelo dalla vista, non ne siamo capaci. Ma inseriamolo in un contesto più grande, come quando osserviamo una scena in strada che da vicino ci è fastidiosa e vista dall'alto – come l'attico di un palazzo – è più "guardabile". Perché? Perché c'è l'*insieme*. La cosa non è circoscritta, c'è altra vita intorno alla nostra vista.

Così è per i nostri problemi, se consideriamo l'*insieme* di tutto ciò che c'è intorno, il *contorno*, e tutte le nostre cose buone, e tutte le considerazioni maturate sulla *accettazione*, le possibilità di risoluzione, la consapevolezza che il nostro occhio deve essere *benevolo* e *accogliente*... beh, allora il nostro stato d'animo cambia.

Tutto diventa più complicato, però, se c'è l'intima convinzione di meritarsi il brutto e il cattivo per espiare sensi di colpa e vediamo tutto così perché intimamente lo vogliamo. Vedremo sempre tutto in chiave negativa finché non lavoreremo sulla nostra autostima e sull'abbandono dei sensi di colpa.

Vorrei concludere queste riflessioni riprendendo il concetto iniziale della dicotomia della vita, l'alternanza dei chiaro-scuro.

E' molto importante che lavoriamo su questa consapevolezza. Che noi siamo umani con le umane imperfezioni. Così come il mondo è imperfetto. Così come sono tutti imperfetti. Metastasio dice: “*se a ciascun l'interno affanno in fronte legger si potesse, quanti mai che invidia fanno ci farebbero pietà!*”.

E proprio tenendo presente questo imperfetto che ci permea, non impuntiamoci sul perfezionismo – tipica aspirazione dell'ansioso. E' un'aspettativa che crea ansia. Non pretendiamo sempre il massimo e considerarlo una normalità. *Abbassiamol'asticella!* Avremo meno stress e così, quando andremo oltre, saremo consapevoli di aver superato quel limite e la nostra autostima salirà.

Ma per quel che si è detto, dobbiamo proprio escludere che queste imperfezioni siano invece la probabile perfezione di un disegno globale?!

Indice

Premessa	3
<i>Il lato bello</i> dell'ansia	4
Chi siamo?	6
Diventa chi sei	9
La lentezza	14
Dare	19
Superare la paura	23
Saper guardare	27



Sezione Regionale Piemonte della
**Lega Italiana contro i Disturbi d'Ansia, agorafobia e attacchi di
Panico**

Onlus di diritto CF **97776870012**

Sede: via San Marino, 10 – 10134 Torino

www.piemontelidap.it info@piemontelidap.it

Pubblicazione avallata dai consulenti psicoterapeuti Lidap:

Roberta Darò, Fabrizio Tabiani, Paola Bertini, Giovanni Occhipinti