

L'ansia: nemica o alleata?

Una guida per capire l'ansia, come si mantiene e come uscirne, secondo un approccio interazionista e orientato alla soluzione.

Dr.ssa Tania Da Ros | Psicologa, Psicoterapeuta, Ipnotista clinica | Bergamo

Hai mai avuto quella sensazione di cuore che accelera prima di una riunione importante? O lo stomaco che si stringe quando devi prendere una decisione difficile? Forse hai vissuto notti insonni a immaginare scenari catastrofici che, alla fine, non si sono mai avverati. Se è così, conosci bene l'ansia.

Spesso la consideriamo una nemica da combattere, un difetto del carattere, o un segno di debolezza. Ma e se ti dicessi che l'ansia ha una funzione precisa — e che il problema non è l'ansia in sé, ma il modo in cui cerchiamo di gestirla? O che addirittura nasconde dentro di sé un messaggio importante per il tuo benessere, che aspetta solo di essere ascoltato?

Cos'è l'ansia: un segnale, non un nemico

L'ansia è una risposta naturale del nostro organismo di fronte a ciò che percepiamo come una minaccia. Dal punto di vista evolutivo, ci ha aiutato a sopravvivere: ci prepara ad affrontare un pericolo o a scappare da esso. Il cuore batte più forte, i muscoli si tendono, la mente si sveglia. Il corpo si mette in allerta.

Il problema nasce quando questo sistema di allarme si attiva di fronte a situazioni che non rappresentano una minaccia reale o proporzionata: una conversazione difficile, un esame, la paura del giudizio degli altri, l'incertezza sul futuro. Il corpo reagisce come se fossimo in pericolo di vita — ma in realtà...

"L'ansia non è un problema di chi sei, ma di come stai costruendo la realtà attorno a te in questo momento."

Da un punto di vista interazionista, l'ansia non è una malattia né un tratto della personalità fisso. È una risposta che si costruisce — e si mantiene — attraverso il modo in cui viviamo noi stessi e la realtà, i significati che diamo agli eventi, e i pensieri e le azioni che nel tentativo di trovare una soluzione, finiscono invece per mantenere o esasperare il problema. Questo significa una cosa fondamentale: l'ansia può cambiare, e si può trasformare in un'alleata.

Come si mantiene l'ansia: le tentate soluzioni

Una delle scoperte più importanti della psicoterapia costruzionista strategica è che spesso non è il problema in sé a creare sofferenza, ma i tentativi che mettiamo in atto per risolverlo. Queste vengono chiamate tentate soluzioni: strategie che adottiamo con le migliori intenzioni, ma che finiscono per alimentare e rafforzare proprio ciò che vogliamo eliminare.

Le tentate soluzioni più comuni nell'ansia:

- **Evitare le situazioni temute.** Se ho paura di parlare in pubblico e lo evito, non imparerò mai che posso farcela — e la paura cresce.
- **Cercare rassicurazioni.** Chiedere continuamente agli altri 'andrà bene?' dà sollievo momentaneo, ma rinforza il messaggio che da soli non ci si può fidare.
- **Controllare ossessivamente.** Ricontrollare l'agenda, ripassare mille volte lo stesso scenario, prevenire ogni possibile imprevisto: più si controlla, più il mondo sembra fuori controllo.
- **Combattere i pensieri ansiosi.** Più si cerca di non pensare a qualcosa, più quel pensiero occupa spazio nella mente. È il paradosso del 'non pensare all'elefante rosa'.

Il meccanismo che alimenta l'ansia

Immagina un circolo: l'ansia genera un pensiero negativo → il pensiero genera una tentata soluzione (evitamento, controllo, rassicurazione) → la tentata soluzione dà sollievo immediato → ma a lungo termine conferma la pericolosità della situazione → l'ansia si rafforza. È una trappola elegante, costruita mattone dopo mattone con le nostre stesse mani.

La buona notizia è che, proprio come ogni sistema che si costruisce, questo sistema può essere smontato. Con le strategie giuste.

Cosa fare: strategie interazioniste per l'ansia

L'approccio interazionista non ti chiede necessariamente di scavare nel passato per anni. Ti suggerisce piuttosto di cambiare qualcosa nel presente, perché qualunque cosa sia successa nel passato, il problema non è lì, ma nell'eco che lascia nel presente, e in come lo proiettiamo involontariamente nel futuro – e questo fa tutta la differenza, perché se il passato non possiamo cambiarlo, il presente e il futuro invece sì.

1. Smettere di evitare — gradualmente

L'evitamento è il carburante dell'ansia. Ed è un paradosso, perché l'ansia tende a vivere prima delle cose, e quindi rimandando ciò che ci spaventa non facciamo che dilatare l'habitat dell'ansia. Il sollievo dura un attimo, e lo paghiamo per sempre.

2. Lasciare stare i pensieri ansiosi

Invece di combattere i pensieri negativi o di analizzarli all'infinito, prova a lasciarli passare come nuvole nel cielo. Non devi credere a tutto ciò che pensi. Un esercizio utile: quando arriva un pensiero ansioso, osservalo e digli mentalmente: «Ciao, ti conosco. Puoi stare lì, e io ti guarderò passare» Senza combatterlo, senza seguirlo.

3. L'ansia non ti vuole male

Può sembrare assurdo, ma l'ansia non vuole farti male: è disposta a farlo per farti ascoltare da te, perché ha qualcosa di importante da dirti. È l'allarme dell'incendio, non è l'incendio. Se capiamo e ascoltiamo ciò che vuole realmente dirci, non ha bisogno di scattare.

4. La tecnica del rimando preoccupato

Invece di preoccuparti ogni volta che arriva un pensiero ansioso, stabilisci un 'orario delle preoccupazioni': un quarto d'ora al giorno, sempre alla stessa ora, dedicato esclusivamente a preoccuparti. Fuori da quell'orario, ogni volta che arriva un pensiero ansioso, rimandolo: «Ne parlerò alle 18.» Questo spezza il ciclo automatico e riduce progressivamente il potere dei pensieri intrusivi.

Ricorda: non si tratta di eliminare l'ansia del tutto — è impossibile e nemmeno desiderabile. Si tratta di cambiare il rapporto che hai con lei, in modo che smetta di guidare le tue scelte e torni al suo ruolo originale: segnalarti quando c'è davvero qualcosa a cui prestare attenzione.

Quando chiedere aiuto professionale

Se l'ansia influenza significativamente la tua vita quotidiana — il lavoro, le relazioni, il sonno, la capacità di godere di ciò che fai — può essere utile rivolgersi a un professionista. La psicoterapia interazionista lavora in modo mirato, con le tue risorse, senza scavare all'infinito nel passato, ma aiutandoti a trovare le leve di cambiamento qui e ora.

- **Percorsi individuali in presenza o online**
- **Approccio orientato alla soluzione**
- **Studio a Bergamo in via Ghislandi/passaggio del Calepino n.4—riceve su appuntamento**