

## Ansia e preoccupazioni: come combatterle?

### L'ansia e la sua cura



Probabilmente molte sono le persone che, come me, sono tendenzialmente paurose e insicure, che si danno sempre pensiero per una cosa o per l'altra, che sono spesso in ansia, preoccupate, apprensive, angustiate, timorose... e che questi sentimenti le bloccano, le paralizzano...

Una buona, anzi, ottima medicina, per tutto questo, me l'ha data il Signore e Salvatore Gesù Cristo, il quale m'insegna a vivere nella prospettiva di Dio, Colui che non solo ha progettato e creato l'universo, ma che lo sostiene nella Sua provvidenza portando ogni cosa, con certezza, verso l'obiettivo al quale l'ha destinata. E' Gesù, infatti, che mi insegna la fiducia nel sovrano regnare di Dio, il quale preserva nel modo più santo, saggio e potente, come pure governa, tutte le

Sue creature e tutte le loro azioni.

Per una persona tendenzialmente paurosa ed insicura come sono io, in Gesù e con Gesù, Iddio mi vuole portare a fare l'esperienza dell'antico Davide che, nel Salmo 131, scrive: *"In verità l'anima mia è calma e tranquilla. Come un bimbo divezzato sul seno di sua madre, così è tranquilla in me l'anima mia"* (Sl. 131:2).

In me c'è ancora molto da lavorare in questo senso. Posso considerare la mia vita come un cantiere aperto sul quale è apposto il cartello: "Lavori in corso". C'è molta attività in questo cantiere e ne sono grato, perché Dio, al quale ho affidato la mia vita, vi sta lavorando con grande pazienza, visto che il terreno non è dei più malleabili!

Sentimenti di preoccupazione e di ansia sono comuni oggi in molte persone, e forse anche voi vi riconoscete in essi. E' la reazione naturale, infatti, che abbiamo di fronte alle minacce vere o presunte che attentano alla nostra vita, del sentimento della nostra inadeguatezza nel vivere, di fronte alla disoccupazione, alla povertà, all'abbandono e alla solitudine, alla fame, alla malattia o alla morte, come pure di fronte ad innumerevoli altre situazioni difficili che si presentano nella nostra vita di tutti i giorni. Sotto questo peso, molti si sentono come in balia di una sorte di fronte alla quale sono impotenti e disorientati, e che quindi li spaventa.

Dietro la preoccupazione cerchiamo, così, di proteggerci il meglio che possiamo, spesso con reazioni irrazionali, controproducenti, inutili... Gli specialisti propongono molte soluzioni a questo problema, sia di carattere farmacologico che psicologico. L'ansia è il sintomo che spinge ben sette milioni e mezzo di italiani ad essere consumatori abituali di "ansiolitici", cioè propriamente, i farmaci "anti-ansia". Non solo! Pur non riuscendo ben chiaramente a quantificarne il numero, si ritiene che altri cinque milioni di individui soffrano d'ansia e utilizzino farmaci tesi a combatterla agendo su organi quali il cuore, lo stomaco, l'intestino, i muscoli del collo e della schiena...

. Molti di questi farmaci sono indubbiamente efficaci, come utile può essere la psicoterapia. Spesso, però, si tratta solo di palliativi, perché le preoccupazioni e le sollecitudini ansiose hanno un'unica e fondamentale radice: la nostra personale alienazione da Dio. Vivere in comunione con Dio e nella Sua prospettiva è la risposta a questo problema, perché l'ansia (soprattutto quand'è patologica) sopravviene in chi nega, dubita o è incerto dell'amore e della cura di Dio verso di lui. Molti, che pure sono credenti, sanno questo,

ma ancora non lo vivono compiutamente. E' così che si cade in uno stato di agitazione, di paura, oppure di frenetiche attività, quando si pensa di poterci assicurare da soli il proprio futuro con il proprio ingegno e si scopre, invece, la propria inadeguatezza e fallimenti. La Parola di Dio non esita, a questo riguardo, a dire, anche sulla nostra generazione renitente: "Getta sul SIGNORE il tuo affanno, ed egli ti sosterrà; egli non permetterà mai che il giusto vacilli" (Sl. 55:22).

## **Il testo biblico**

Il Signore e Salvatore Gesù Cristo, il Medico per eccellenza dell'anima, disse un giorno ai Suoi discepoli (e questo è il testo biblico sottoposto oggi alla nostra attenzione):

*"(25) «Perciò vi dico: non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete. Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito? (26) Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granai, e il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro? (27) E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? (28) E perché siete così ansiosi per il vestire? Osservate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; (29) eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, fu vestito come uno di loro. (30) Ora se Dio veste in questa maniera l'erba dei campi che oggi è, e domani è gettata nel forno, non farà molto di più per voi, o gente di poca fede? (31) Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?". (32) Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose. (33) Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più. (34) Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno" (Mt. 6:25-34).*

## **Una conseguenza**

"Non siate in ansia...", dice Gesù. Direbbe, però, qualcuno: "E facile a dirsi, ma...". Non si tratta, però, di un'esortazione generica. Vivere senz'ansia è l'effetto pratico dell'ubbidire agli insegnamenti di Gesù riportati nel testo immediatamente precedente (1-24), difatti il nostro testo inizia con un "Perciò...", "per questo...".

Impara a vivere senz'ansia, infatti, colui o colei che fiduciosamente segue l'insegnamento di Gesù come suo discepolo. E' Lui che ha il potere di riconciliarci con Dio, di farci tornare ad essere, come dovremmo, in comunione con Dio, ma soprattutto a pensare ed a vivere nella Sua prospettiva.

Nel testo immediatamente precedente, Gesù afferma una verità della quale pochi si rendono conto: in questo mondo tutti sono, a loro modo, "religiosi" ed adorano e servono i loro déi. I guai sorgono, con le relative afflizioni, quando si adorano gli dei sbagliati, i falsi dei, che non danno mai completamente ciò che promettono e che anzi, tendono fatali trappole. Il più popolare fra questi déi Gesù lo chiama "Mammona", cioè i beni e le ricchezze di questo mondo alle quali è fatale affidare il proprio cuore ed aspirazioni. Gesù dice infatti: *"Non fatevi tesori sulla terra, dove la tignola e la ruggine consumano, e dove i ladri scassinano e rubano; ma fatevi tesori in cielo, dove né tignola né ruggine consumano, e dove i ladri non scassinano né rubano. Perché dov'è il tuo tesoro, lì sarà anche il tuo cuore (...) Nessuno può servire due padroni; perché o odierà l'uno e amerà l'altro, o avrà riguardo per l'uno e disprezzo per l'altro. Voi non potete servire Dio e Mammona"* (Mt. 6:19-21,24).

Ecco così che Gesù dice: servite Mammona (o qualunque altra illusoria divinità) e sarete schiavi ed in perenne ansietà; servite Dio e sarete veramente liberi e pacifici.

Come si può vivere senz'ansia? Il mondo direbbe: "Avendo molti soldi a disposizione: solo così si può vivere senza preoccupazioni". Gesù direbbe, però, "Certo, i soldi servono, ma chi ha affidato loro il suo cuore e vive solo in funzione d'essi, non solo non trova la pace, ma solo preoccupazioni supplementari". Dice la Parola di Dio: "...*infatti l'amore del denaro è radice di ogni specie di mali; e alcuni che vi si sono dati, si sono sviati dalla fede e si sono procurati molti dolori*" (1 Ti. 6:10).

Non così chi si affida al Dio vivente e vero, e Lo serve: Colui che serve Dio (v. 24) non ha che un solo compito: ubbidire al suo Signore. Egli dipende dal suo padrone: sarà lui a provvedere alle sue necessità (vv. 31-33). Come dipendente di un padrone provvidente, colui che serve Dio riceve con gioia cibo e vestiario, come pure tutte le meraviglie del mondo naturale, come doni d'un padrone ch'è pure suo Padre (26-33). Libero dalla schiavitù del denaro, egli è in grado pure di godersi tutte le cose che il denaro può acquistare. Non così chi è schiavo del denaro: dato che i suoi tesori sono incerti e vulnerabili, egli è sempre in ansia. Colui o colei che respinge il Dio vero e vivente per affidarsi ad un falso dio (qui "Mammona") si pregiudica sia questo mondo che quello futuro.

Chi prega con vera fede dicendo: "*Venga il tuo regno, sia fatta la Tua volontà anche in terra com'è fatta in cielo*" (v. 10), non deve essere in ansia per il domani, perché ha riposto la sua fiducia nel "Padre nostro" che sta "nei cieli" (vv. 9, 32), il quale è in grado (perché è sovrano) e desideroso (perché è un Dio d'amore) di provvedere ai bisogni quotidiani dei suoi figli.

## **Le affermazioni di Gesù**

Ecco, così, il senso delle affermazioni di Gesù. Esaminiamole più da vicino.

**1.** "*Perciò vi dico: non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete. Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito?*" (25).

Questo testo non è in contraddizione ai molti altri che proibiscono una vita oziosa e disavveduta, o che ci comandano di guadagnarci da vivere e di provvedere alle nostre famiglie ed agli altri attraverso il nostro lavoro diligente. La Parola di Dio, infatti, ci dice: "...*se qualcuno non vuole lavorare, neppure deve mangiare. Difatti sentiamo che alcuni tra di voi si comportano disordinatamente, non lavorando affatto, ma affaccendandosi in cose futili*" (2 Te. 3:10,11) "*Se uno non provvede ai suoi, e in primo luogo a quelli di casa sua, ha rinnegato la fede, ed è peggiore di un incredulo*" (2 Te. 3:10). Cristo non è vissuto in questo modo, ma è andato attorno facendo del bene e compiendo l'opera che il Padre Gli aveva affidato. Quando facciamo quello che dobbiamo e possiamo fare in obbedienza alla Sua volontà, con gli obiettivi che Egli pone alla nostra vita, siamo esortati a non preoccuparci oltremodo della nostra sussistenza, come se Dio non fosse in controllo d'ogni cosa e non si occupasse dei Suoi. Accuseremmo forse Dio di non mantenere fede alle Sue promesse? Sarebbe una colpevole mancanza di fiducia. Forse che Dio ha mai abbandonato chi intende servirlo fedelmente, onorarlo e dargli gloria? Inoltre: Iddio, avendo, per Sua bontà e potenza, dato all'uomo la vita (il più), certo non gli negherà la conservazione (il meno). Egli non ha creato nulla a caso, né al fine di abbandonarlo. Le testimonianze alla Sua fedeltà sono innumerevoli! L'eccessiva preoccupazione non è solo sciocca, ma pure empia, perché mette in discussione la provvidenza di Dio a nostro favore. Poi, Gesù dice:

**2.** "*Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, non mietono, non raccolgono in granaia, e il Padre vostro celeste li nutre. Non valete voi molto più di loro?*" (26).

Anche qui Gesù non dice che noi si debba oziare, ma che Dio, il quale nutre gli uccelli e veste con splendore i fiori dei campi, che appassiscono, farà "molto di più" per gli umani, culmine della Sua creazione e fatti a Sua immagine e somiglianza. Infatti, Egli è Padre, e sa quali siano i bisogni dei Suoi figli. Non basterebbe questo solo pensiero per farci

vivere serenamente facendo il nostro dovere? Il punto, qui, non è che gli uccelli stiano in ozio – un uccello adulto non sta nel suo nido con il becco aperto – ma che gli uccelli non si preoccupano di quello che riserverà loro il futuro. Le preoccupazioni ansiose mostrano una fondamentale mancanza di fiducia nel fatto che Dio conosce e si prende cura d'ogni cosa. Gesù poi, fa un altro paragone:

**3.** *"E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? (27). Lo stesso versetto si potrebbe tradurre così: "E chi di voi, con la sua sollecitudine, può aggiungere alla sua statura un solo cubito?" (ND). Il concetto è lo stesso: è cosa vana preoccuparsi tanto, "rodarsi", "perdere il sonno" per ciò che non è in nostro potere cambiare! La nostra esistenza dipende da Dio, tanto come la nostra statura. Egli ci fa crescere in proporzione a ciò che Egli ha stabilito, e non oltre. Gesù ci esorta ad accettare con fiducia, perciò, ciò che Dio per noi ha disposto, senza lamentarcene, senza cercare ansiosamente, e magari, illecitamente, di sfuggirne "sbattendo la testa contro il muro" (perché lo faremmo a nostro danno), ma cercando di comprenderne il motivo. L'Apostolo scrive: "ciascuno continui a vivere nella condizione che Dio gli ha assegnato e come il Signore lo ha chiamato, e così ordino in tutte le chiese" (1 Co. 7:17). Questo non significa non cercare di migliorare la nostra condizione, ma cercare, in ogni situazione, di comprendere quale sia per noi la volontà di Dio, "...affinché conosciate per esperienza qual sia la buona, accettabile e perfetta volontà di Dio" (Ro. 12:2). La volontà di Dio, inoltre, in certe situazioni, può essere pure pesante da accettare, ma è sempre per il nostro bene, come dice la Sua Parola: "Così egli ti ha umiliato, ti ha fatto provar la fame, poi ti ha nutrito di manna che tu non conoscevi e che neppure i tuoi padri avevano mai conosciuto, per farti comprendere che l'uomo non vive soltanto di pane, ma vive di ogni parola che procede dalla bocca dell'Eterno" (De. 8:3).*

**4.** Gesù, poi, insiste su questo concetto, per evidenziarne la straordinaria importanza: *"...e perché siete così ansiosi per il vestire? Osservate come crescono i gigli della campagna: essi non faticano e non filano; eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, fu vestito come uno di loro. Ora se Dio veste in questa maniera l'erba dei campi che oggi è, e domani è gettata nel forno, non farà molto di più per voi, o gente di poca fede?" (28-30).*

L'esempio, Gesù lo coglie non solo dagli animali, ma anche dai vegetali. Non solo del cibo, ma anche del vestito, dell'apparenza nostra esteriore, non dovremmo preoccuparci oltremisura. Oggi viviamo nella società "dell'apparire": vogliamo che tutti vedano che anche noi "ci permettiamo" d'avere il meglio di ciò che il mercato ci offre. Non vogliamo "essere da meno" degli altri. E' solo inutile e sciocca vanità essere in ansia per possedere (magari anche facendo dei debiti) quello che il mondo considera "gran cosa". Dice Salomone: *"Intrapresi... mi feci... ebbi... più di tutti quelli che erano stati prima di me... accumulai... mi procurai... divenni grande... Tutto quello che i miei occhi desideravano, non l'ho negato loro; non ho rifiutato al mio cuore alcun piacere, perché il mio cuore si rallegrava di ogni mio lavoro; e questa è stata la ricompensa di ogni mio lavoro. Poi mi volsi a considerare tutte le opere che le mie mani avevano fatto, e la fatica che avevo impiegato a compierle; ed ecco tutto era vanità e un cercare di afferrare il vento; non c'era alcun vantaggio sotto il sole" (Ec. 2:10,11).* Salomone, con tutta la sua gloria, non aveva potuto superare la bellezza che Dio ha impressa nella natura. Non ne vale quindi la pena di essere in ansia correndo dietro alle mode ed ai bisogni che il mondo induce. Basta ciò che è utile e necessario secondo i criteri di Dio e non quelli di questo mondo. Noi valiamo non in quanto abbiamo, ma in quanto siamo agli occhi di Dio. Fare il contrario, non dimostra forse mancanza di fede? Sì, dimostra proprio che seguiamo solo il vano (e ansiogeno) modo di vivere di questo mondo, il modo di vivere dei pagani, quelli che non conoscono Dio. Difatti, Gesù sopraggiunge:

**5.** *"Non siate dunque in ansia, dicendo: "Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?". Perché sono i pagani che ricercano tutte queste cose; ma il Padre vostro celeste sa che avete bisogno di tutte queste cose" (31, 32).*

Gesù afferma che, alla fin fine, tutte queste ansie e preoccupazioni che ci fanno venire il mal di cuore, l'esaurimento nervoso, e persino inducono nel nostro corpo il cancro (il cui stesso nome ci suggerisce ciò che prima rode e turba la mente) solo ci rendono simili ai "figli di questo mondo", simili a chi vive nella vanità dei propri pensieri, lontano da Dio e nelle tenebre. Da tutto questo l'Evangelo ci libera, come affermano gli apostoli di Cristo: *"Questo dunque io dico e attesto nel Signore: non comportatevi più come si comportano i pagani nella vanità dei loro pensieri, con l'intelligenza ottenebrata, estranei alla vita di Dio, a motivo dell'ignoranza che è in loro, a motivo dell'indurimento del loro cuore"* (Ef. 4:17,18); ed ancora: *"...sapendo che non con cose corruttibili, con argento o con oro, siete stati riscattati dal vano modo di vivere tramandatovi dai vostri padri ma con il prezioso sangue di Cristo, come quello di un agnello senza difetto né macchia"* (1 Pi. 1:18,19). Sono i pagani che hanno queste angosciose sollecitudini, perché non conoscono Iddio e non hanno alcuna fede in Lui. Dio, invece, sa ciò di cui abbiamo bisogno e lo supplierà. Quando? Verrà questo su di noi "automaticamente"? No, come dice il prossimo versetto, quando, nella nostra vita avremo il Regno di Dio come priorità. Gesù, infatti, dice:

**6.** *"Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più"* (33).

Gesù ci apre gli occhi su Dio e sulla realtà dal Suo punto di vista e prospettiva (il che solo è la nostra vita). In Gesù si manifesta il regno di Dio. Il rendersi conto che il Regno di Dio è già cominciato in Gesù e con Gesù, libera dalla preoccupazione e dalla paura. Chi si dà con entusiasmo e con fiducia al regno di Dio ed alla sua giustizia si rende libero dalla paura e dalla preoccupazione. Chi si dà con entusiasmo e fiducia al Regno di Dio ed alla giustizia che esso proclama, farà l'esperienza che la provvidenza di Dio procurerà tutto ciò che è necessario alla sua vita. Nel dominio di Dio, tutte le necessità umane trovano il loro giusto posto, perché l'amore del Padre procura sia le cose piccole che le grandi, le cose ordinarie e le cose straordinarie, persino la capacità di parlare nel modo giusto in situazioni di persecuzione (Mt. 10:9). Gesù qui ci dice: "Desiderate e procacciate, prima d'ogni altra cosa, d'avere parte nel regno del Figlio di Dio. Perseguite la felicità della grazia e l'applicazione della Sua giustizia nella vostra vita, come pure la gloria di quella eterna. Come veri fedeli e sudditi di questo regni perseguite la santità e la dirittura spirituale e conoscerete che cosa significa essere liberi dalle preoccupazioni!".

Vogliamo essere liberi dall'ansia e dalle indebite preoccupazioni, con tutti i mali che causano? Allora dobbiamo far sì che il dominio sovrano di Dio, ed un giusto rapporto con Lui, sia la priorità più alta della nostra vita. Le preoccupazioni ansiose sono incoerenti con questa priorità: mettono, infatti, in dubbio la sovranità o bontà di Dio e ci distraggono dagli obiettivi veri della vita. Dio verrà incontro a tutti i bisogni di coloro che per Lui mettono tutto a rischio. Ecco, così, l'affermazione finale e riassuntiva che Gesù fa:

**7.** *"Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno"* (34).

Non saranno le indebite nostre ansie, preoccupazioni e pensieri a garantirci sicurezza, salute e serenità, anzi, aggraveranno il problema, perché la strana logica delle cose spesso implica che sono proprio spesso i nostri pensieri ansiosi e negativi ad attirare su di noi il peggio che noi temiamo! Potrebbero anche avvenire, nella nostra vita, cose negative, dal nostro punto di vista: affrontiamole, semmai, quando verranno, senza anticiparne le affezioni oggi quando ancora non sono venute! Perché tormentarsi prima del tempo? Se e quando verranno, sarà lo stesso Signore a fornirci le risorse per resistere e sovvenire ad esse. Non è necessario tormentarci profetizzando contro noi stessi di quello che, magari, nemmeno avverrà. Se avverrà, non dobbiamo indebolirci oggi col pensiero dei mali di domani, turbandoci a causa di essi. Conviene aspettare ciò che Dio disporrà: se Egli è a voi favorevole, anche contro ad ogni evidenza, sarebbe gran pazzia rodersi di sollecitudine per un male che non avverrà. Se davanti a noi c'è il male a che serve anticiparne anzitempo il dolore? Conviene "distribuire" i nostri sentimenti giorno per giorno. Non conviene, quindi, essere sopraffatti dalla preoccupazione o dal timore del tempo avvenire.

L'apostolo Paolo ci esorta dicendo: *"Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti"* (Fl. 4:6). Il motivo di non angustiarsi sta nel fatto della vicinanza del Signore e nel diritto del credente di poter mettere nelle mani di Dio nella preghiera, fatta in spirito di ringraziamento, tutte le proprie necessità.

## Conclusione

Di fronte a tutto questo, la nostra preghiera deve essere qualcosa di simile a questa: "Signore, insegnami a vivere in questo modo. Liberami dalle indebite ed ansiose preoccupazioni ed insegnami a vivere alla Tua presenza, conoscendoti secondo quanto hai rivelato di Te stesso, avendo fiducia in Te, amandoti e servendoti. Non voglio vivere come i pagani che non ti conoscono, nelle tenebre, nell'ansia, corrosi dalle passioni e dalla concupiscenza. Voglio vivere nella tua prospettiva, nella prospettiva che ci ha insegnato il Tuo Figlio, il Signore e Salvatore Gesù Cristo".

Vivere nella prospettiva di Dio significa vivere la dottrina della divina provvidenza. Essa insegna ai cristiani che essi non sono mai soggetti alla presa della fortuna cieca, del caso, o del fato. Tutto ciò che accade loro è stato pianificato da Dio, ed ogni evento sopraggiunge come un nuovo appello alla fiducia, ad ubbidire, a rallegrarsi, sapendo che tutto coopera al loro bene spirituale eterno: *"Or sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno"* (Ro. 8:28). Per quanto ci riguarda, perciò, se il nostro unico obiettivo nella vita è servire la causa del Regno di Dio, dare a Dio l'onore e la gloria che Gli sono dovuti, tutto il resto ci sarà davvero provveduto e potremo, anche nelle difficoltà avere i sentimenti dell'antico Davide, che diceva: *"In verità l'anima mia è calma e tranquilla. Come un bimbo divezzato sul seno di sua madre, così è tranquilla in me l'anima mia"* (Sl. 131:2). Esiste forse una medicina migliore di questa alle ansie ed allo stress della nostra generazione?

Paolo Castellina, giovedì 25 settembre 2003. Tutte le citazioni bibliche, salvo diversamente indicato, sono tratte dalla versione Nuova Riveduta. Ediz. Società biblica di Ginevra, 1993. Domenica 28 settembre 2003 - 16ma dopo Pentecoste, culto a Maloja, ore 10.30. **Testi per il culto:** (1) Salmo 127:1-21, (2) Salmo 78:56-72; (3) 1 Pietro 5:5-11; (4) Predicazione: Matteo 6:25-34. **Canti per il culto:** (1) 273 (La Tua presenza brama); (2) 282 (Presso di Te sicura); (3) 285 (Oh Salvatore); (4) 278 (Oh Salvatore in Te soltanto).

## Supplemento 1

### La divina provvidenza

"L'opera della divina provvidenza consiste nel fatto che Dio preserva nel modo più santo, saggio e potente, come pure governa, tutte le Sue creature e tutte le loro azioni" (Catechismo abbreviato di Westminster, D. 11). Se la creazione era stata esercizio unico della divina energia che aveva causato l'esistenza del mondo, la provvidenza è l'esercizio continuo della stessa energia. Attraverso di essa, il Creatore, secondo la Sua volontà, conserva in vita tutte le creature, è coinvolto in ogni avvenimento, e dirige ogni cosa al fine che per essa ha previsto. Dio ha il mondo completamente sotto Suo controllo. La Sua mano può essere nascosta, ma il Suo perfetto dominio s'estende ad ogni cosa. Si suppone talvolta che Dio conosca il futuro, ma non ne sia in controllo, o che Egli stabilisca le linee generali, ma che non si interessi dei dettagli. La Bibbia, però, espressamente respinge tale limitazione della Sua provvidenza.

La Bibbia insegna chiaramente che il controllo provvidenziale di Dio si estende sull'universo nel suo insieme. sul mondo fisico, sulla creazione bruta, sugli affari delle na-

zioni, sulla nascita e sul destino d'ogni essere umano, sui successi ed i fallimenti esteriori della vita umana, sulle cose apparentemente accidentali o insignificanti, nel proteggere i giusti, nel provvedere ai bisogni del popolo di Dio, e nella denuncia e castigo dei malvagi.

Descrivere, però, come Dio sia coinvolto nel mondo e nelle azioni delle creature razionali, richiede affermazioni complementari. Per esempio, una persona vuole un'azione, un avvenimento è innescato da cause naturali, oppure Satana mostra la sua mano – eppure Dio sovrasta ad ogni cosa. Oppure ancora, alcuni possono andare contro l'espressa volontà ed il comando di Dio – eppure essi così adempiono solo alla Sua volontà sugli avvenimenti. Le motivazioni di alcuni possono essere malvagie – eppure Dio usa le loro azioni per il bene. Sebbene il peccato umano risponda al decreto di Dio, Dio non è autore del peccato.

Il coinvolgimento "concorrente" o "confluente" di Dio in ogni cosa, non viola l'ordinamento naturale ed i processi casuali permanenti, come pure non viola la libera agenzia degli esseri umani. Il controllo sovrano di Dio non elimina la responsabilità ed il potere delle cause seconde, al contrario, esse stesse sono create e assumono il ruolo per esse da Lui stabilito.

Dei mali che infettano il mondo di Dio (spirituali, morali, e fisici) la Bibbia dice: Dio permette il male; lo usa come castigo; trae il bene dal male; Egli usa il male per mettere alla prova e per operare azioni disciplinari su coloro che ama. Un giorno, però, redimerà il Suo popolo del tutto dalla presenza e dal potere del male.

La dottrina della provvidenza insegna ai cristiani che essi non sono mai soggetti alla presa della fortuna cieca, del caso, o del fato. Tutto ciò che accade loro è stato pianificato da Dio, ed ogni evento sopraggiunge come un nuovo appello alla fiducia, ad ubbidire, a rallegrarsi, sapendo che tutto coopera al loro bene spirituale eterno: *"Or sappiamo che tutte le cose cooperano al bene di quelli che amano Dio, i quali sono chiamati secondo il suo disegno"* (Ro.8:28).

## Supplemento 2

### Getta sull'Eterno il tuo peso

"Getta sull'Eterno il tuo peso, ed egli ti sosterrà; egli non permetterà mai che il giusto sia smosso" (Salmi 55:22).

La sollecitudine, anche quando è legittima, se è portata all'eccesso ha in sé la natura del peccato. Il nostro Salvatore ci invita ripetutamente ad abbandonare le preoccupazioni ansiose; questo precetto è anche reiterato dagli apostoli, ed è uno di quei precetti che non si può trascurare senza cadere nella trasgressione: infatti l'essenza stessa delle sollecitudini ansiose consiste nell'immaginarci più saggi di Dio, e nel confidare in noi stessi anziché in Lui. Pensiamo che Egli dimenticherà di provvedere a ciò di cui abbiamo bisogno; ci sforziamo di portare sulle nostre spalle il pesante carico, come se Egli non potesse o non volesse portarlo per noi. Ora questa disobbedienza al Suo chiaro comandamento, quest'incredulità verso la Sua Parola, questa presunzione nell'interferire nella Sua provvidenza, sono peccaminose.

Ma più ancora, la sollecitudine ansiosa spesso porta a commettere dei peccati. Chi non sa lasciare con fiducia i suoi problemi nelle mani di Dio affinché Egli porti il suo peso, molto probabilmente sarà tentato di usare i mezzi sbagliati per risolvere la situazione. Questo peccato porta a mettere da parte Dio come nostro consigliere, e a fare invece affidamento sulla capacità umana. Questa è la "cisterna screpolata" contrapposta alla "fontana"; un peccato di cui si macchiò l'antico popolo d'Israele.

L'ansietà ci fa dubitare della tenerezza di Dio, e in tal modo il nostro amore per Lui si raffredda; allora proviamo sfiducia, addoloriamo lo Spirito di Dio, cosicché le nostre preghiere vengono impedita, la nostra testimonianza guastata, la nostra vita una vita d'egoismo. Così la mancanza di fiducia in Dio ci conduce lontani da Lui; ma se mediante una semplice fede nelle Sue promesse gettiamo ogni nostro peso su di Lui, e non ci "angustiamo di nulla" perché Egli ha cura di noi, essa ci terrà stretti a Lui, e ci renderà saldi contro le tentazioni. "A colui che è fermo nei suoi sentimenti Tu conservi la pace, la pace, perché in Te confida." (C. H. Spurgeon).

## L'ansia (secondo la sapienza di questo mondo)

È il sintomo che spinge ben sette milioni e mezzo di italiani ad essere consumatori abituali di "ansiolitici", cioè propriamente, i farmaci "antiansia". Non solo! Pur non riuscendo ben chiaramente a quantificarne il numero, si ritiene che altri cinque milioni di individui soffrano d'ansia e utilizzino farmaci composti da un ansiolitico associato ad altre molecole ad azione specifica per un organo piuttosto che per un altro (ci si riferisce qui soprattutto a organi quali il cuore, lo stomaco, l'intestino, i muscoli del collo e della schiena)."

Sono quindi circa dodici milioni e mezzo in totale i consumatori di farmaci che combattono l'ansia. Va poi notato che molti disturbi degli apparati viscerali sono considerati disturbi del "sistema nervoso", cioè disfunzioni degli organi su "base ansiosa".

Ma che cosa è l'ansia? Quali spiegazioni fornisce la medicina ufficiale sulle sue cause? Si cura solo con i farmaci o esistono anche altri metodi terapeutici? Le medicine alternative aiutano l'ansioso a stare meglio senza utilizzare (o assumendone minime quantità) farmaci che agiscono sul cervello?

In questo articolo cercherò di spiegare che esiste un'ansia di tipo "fisiologico" che si distingue dalla "sindrome ansiosa", ne illustrerò i sintomi, le cause e la terapia. Inoltre tenterò di far capire perché un disagio psicologico come l'ansia ha così tanti sintomi di tipo organico. Infine mostrerò come omeopatia, fiori di Bach, agopuntura e psicoterapia possono, a vari livelli, curare l'ansia, che è considerata da molti un tipico malessere della vita contemporanea.

### Quella fisiologica

L'ansia è un semplice evento emotivo comune e rappresenta spesso uno stato psicologico e corporeo dell'essere umano nei confronti delle vicissitudini della vita. Facciamo un esempio: quando una persona deve affrontare una prova entra in genere in lieve stato ansioso. Il suo corpo e la sua psiche si "orientano" verso l'imminente evento quasi per prepararsi a risolverlo nel miglior modo possibile. In questo caso l'ansia "moderata" e di breve durata sembra essere un segno di adattamento dell'individuo a situazioni ambientali che gli richiedono risposte soddisfacenti. L'aumento dell'attenzione, della concentrazione, della memoria, della tensione muscolare e di altre funzioni psicofisiche (come per esempio l'innalzamento della pressione del sangue, del battito cardiaco) è considerato come una sorta di "carica energetica" finalizzata al superamento della prova. Tuttavia quando in altre situazioni questo stato è continuo oppure diviene troppo intenso provoca al contrario, la "caduta" delle funzioni sopra descritte. In altre parole la persona può perdere memoria, concentrazione, essere disattenta, sentirsi troppo stanca e improvvisamente "vuota" dal punto di vista mentale tanto da essere incapace di adeguarsi normalmente alla vita di tutti i giorni. Questo caso rientra nel campo dei lievi disturbi ansiosi superabili in breve tempo con farmaci utilizzati limitatamente e a bassi dosaggi o, come vedremo, con rimedi omeopatici o erboristici.

## **Come si manifesta**

La sindrome ansiosa è un profondo disagio psicologico caratterizzato dall'angoscia e spesso accompagnato da sintomi corporei variegati con diversi livelli di intensità. In medicina si distinguono tre sindromi principali: l'ansia acuta, o "disturbo di attacchi di panico"; l'ansia di tipo cronico e "ansia generalizzata"; l'ansia causta da un evento traumatico o particolarmente stressante. Vediamoli uno per uno.

## **Attacchi**

Si definiscono attacchi di panico la comparsa improvvisa ed inaspettata di una sensazione di terrore e angoscia accompagnati da sintomi corporei come senso di soffocamento, palpitazioni, sensazione di svenimento. Dunque l'attacco di panico inizia senza preavviso e, sua caratteristica, insorge mentre la persona svolge attività relativamente tranquille, come per esempio essere seduti al tavolo di un ristorante, guidare l'automobile, entrare in un negozio. L'individuo può avvertire anche vampate, sudorazione profusa, dolore toracico acuto tanto da essere convinto di avere un infarto e di essere sul punto di morire.

Di solito gli attacchi giungono alla massima intensità in dieci minuti, regrediscono nel giro di venti o trenta minuti e spesso la crisi lascia la persona in un profondo stato di spossatezza. Una delle possibili complicazioni degli attacchi di panico, soprattutto quando sono ripetuti, è che la maggior parte delle persone via via sviluppa un'ansia "anticipatoria" (cioè la paura di nuovi episodi di panico) e conseguentemente cerca di evitare le situazioni che sono state associate agli attacchi. Ecco allora che non si entra più nei ristoranti, nei negozi affollati o nei posti pubblici, non si sale sui mezzi di trasporto cittadini e privati. Nei casi molto gravi il malato praticamente si "confina" nel proprio domicilio senza avere più una vita di relazione fuori casa.

## **Le cause e la terapia**

Tralasciando le interpretazioni psicologiche, che affronteremo in seguito, occorre precisare che le cause degli attacchi di panico per la medicina attuale non sono ben chiare. Infatti si ipotizzano fattori genetici in cui si cerca di dimostrare una vulnerabilità di base della persona, oppure fattori biologici che pongono l'accento su determinate sostanze presenti nel cervello e improvvisamente agenti in modo anomalo. In ogni caso la terapia degli attacchi di panico tesa a bloccare le crisi è di tipo farmacologico: vengono utilizzate sostanze di tipo "antidepressivo".

## **Quella generalizzata**

Questo tipo di ansia è uno "stato di tensione" diffuso e persistente, privo dei momenti di crisi come negli attacchi di panico ma caratterizzato da un malessere generale psicologico - corporeo perdurante anche per molto tempo (mesi o anni). I possibili sintomi dell'ansia generalizzata sono stati raggruppati in quattro categorie, vediamoli tenendo presente che è raro il loro comparire al completo tutti insieme.

**Tensione motoria**, evidenziata da tremori, dolori muscolari, incapacità a stare fermi e a rilassarsi, tremori delle palpebre, facile affaticabilità

**Iperattività vegetativa** (cioè interessante quella parte del sistema nervoso non controllabile dalla volontà): i sintomi sono tachicardia, vertigini, bocca secca, sudorazione aumentata, formicolii alle mani e ai piedi, difficoltà digestive, sensazione di caldo e di freddo improvvisa, nodo in gola, difficoltà a deglutire, aumento della respirazione, mani fredde e umide, diarrea, sensazione di "testa vuota" o "leggera", nodo alla bocca dello stomaco

**Stato psicologico di attesa**, caratterizzato da paura, rimuginazioni, aspettativa di eventi spiacevoli o tragici per sé e per le persone care

**Vigilanza mentale**, connotata da iperattenzione che paradossalmente diventa distrazione, difficoltà di concentrazione e memoria, impazienza e irritabilità.

L'ansia generalizzata, come si intuisce, è un disturbo che spesso limita di molto le prestazioni di una persona e le complicazioni possono essere: una sindrome depressiva a causa dell'incapacità di vivere una vita serena; l'abuso di alcool perché questa sostanza "seda" lo stato ansioso; l'abuso di farmaci "ansiolitici".

### **Le cause e la terapia**

Alcune malattie come quelle della tiroide, per esempio, possono causare ansia. Tuttavia la vera sindrome da ansia generalizzata non ha alcuna disfunzione organica documentabile. Purtroppo non sono stati ancora identificati i meccanismi che causano la malattia e le vie di ricerca sono orientate, come negli attacchi di panico, a individuare quali sostanze appartenenti al cervello si comportano come "ansioгене" cioè generatrici di ansia. Sta di fatto che in questa sindrome i farmaci prescritti dai medici (con cautela, vista la possibilità di provocare dipendenza e abuso, oltre a spiacevoli effetti collaterali) sono le "benzodiazepine", cioè i cosiddetti ansiolitici.

### **Quella da stress**

Per stress si intende in questo caso non tanto quel complesso di fattori caratteristici della vita moderna che causano continua tensione e preoccupazione, quanto piuttosto uno o più eventi traumatici di tipo personale, come violenze, lutti, rapine oppure di tipo collettivo come terremoti. Ebbene queste "esperienze" possono causare un turbamento psichico sia di natura acuta, cioè immediatamente dopo l'evento, sia di tipo cronico, cioè a mesi di distanza. I sintomi sono: ricordi e sogni ripetitivi della situazione traumatica; stato psicologico di "allarme"; sensi di colpa ingiustificabili; disturbi del sonno; difficoltà di memoria e di attenzione; evitare attività che risvegliano il ricordo dell'evento; azioni o sensazioni improvvise come se l'evento dovesse ripetersi per associazione con stimoli ambientali o con un ricordo. Ansia generalizzata, depressione, alcolismo, disadattamento sociale, abuso di farmaci, sono tutte possibili complicazioni dell'ansia da stress e la terapia è farmacologica, a base di ansiolitici e di antidepressivi, associati a cicli di psicoterapia di tipo comportamentale e di sostegno psicosociale.

### **Come colpisce**

Come è possibile che l'ansia, oltre ai sintomi psicologici descritti, si sveli anche attraverso molti sintomi di tipo organico? La risposta sta nel risultato di ricerche sul sistema nervoso umano e i suoi collegamenti con comportamenti psicologici.

Per l'equilibrio di numerose funzioni del corpo di fronte ai molteplici stimoli dell'ambiente, il sistema nervoso autonomo riveste una grande importanza. Si tratta di un sistema che agisce appunto autonomamente, cioè senza il controllo volontario e senza che l'individuo ne sia consapevole. A livello di tutto il corpo, al di fuori del cervello, il sistema si divide in due parti: "sistema simpatico" e "parasimpatico". Ambedue si collegano a molti organi del corpo (cuore, vasi sanguigni, muscoli bronchiali e polmonari, stomaco, intestino, organi sessuali maschili, tutte le ghiandole, vescica urinaria, pelle) agendo su di loro in modo sinergico per assicurarne sempre la migliore funzionalità di fronte a qualsiasi stimolazione ambientale. In particolare: il sistema simpatico produce risposte negli organi che preparano all'attività (o all'emergenza) provocando per esempio l'aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, della glicemia (zuccheri nel sangue) e, più in generale, l'aumento dell'attivazione e della disponibilità di "energia".

Il sistema parasimpatico, invece, produce, a livello degli stessi organi, modificazioni generalmente in direzione opposta. La funzionalità dei due sistemi viene modulata da "centri" nervosi posti nel cervello, vera e propria centrale di comando operativa e analizzatore delle esigenze di tutto il corpo (ricordiamo: senza la volontà). Negli ultimi anni si è dimostrato che i centri sopra citati sono influenzati direttamente da una particolare zona

del cervello denominata "sistema limbico" che ha la funzione di attivare e manifestare le emozioni.

Dunque a ogni emozione non corrisponde solo una reattività affettiva e comportamentale ma anche una risposta da parte degli organi del corpo mediata, appunto, dal sistema nervoso autonomo. Ecco quindi perché in concomitanza con l'angoscia e il terrore riferiti da chi soffre di attacchi di panico, oppure con lo stato di tensione diffuso e persistente di chi presenta ansia generalizzata, si manifestano anche sintomi "apparentemente" solo corporei come palpitazioni, nodo in gola, tremori, vertigini, formicolii alle mani e ai piedi, difficoltà digestive.

Tutto ciò ha portato allora a considerare l'ansia il disturbo psicologico più corporeo che ci sia e a stimolare ricerche per la migliore comprensione di tutte quelle malattie a tutt'oggi definite psicosomatiche (come la gastrite, la colite, la psoriasi) nelle quali l'ansia (insieme a problemi psicologici di cui il paziente è più o meno consapevole) sembra giocare un ruolo fondamentale.

### **La medicina alternativa**

In molte medicine alternative si può trovare un'efficace terapia dell'ansia e con alcune è anche possibile attuare una disintossicazione graduale dall'abuso e dalla cronica assunzione dei farmaci ansiolitici. Tra queste la medicina tradizionale cinese attraverso l'agopuntura, le erbe, l'omeopatia, l'uso dei fiori di Bach, sono sicuramente quelle che annoverano i maggiori successi.

### **Medicina tradizionale cinese - Agopuntura**

Una delle affermazioni più affascinanti (supportata da una storia clinica di migliaia di anni e tuttora attuale) è che a ogni organo del corpo umano corrisponde un "contenuto psichico", o meglio, "dentro gli organi sono depositate energie anche mentali". Secondo i cinesi nel cuore, per esempio, c'è l'energia mentale vera e propria, nello stomaco e nella milza si conserva il pensiero, nel polmone alberga l'intuizione, nel rene si dà vita alla volontà, nel fegato sta la forza di decisione.

Le emozioni trovano collocazione nello stesso modo tanto che per la medicina cinese un'emozione influenza (e viceversa) un organo corrispondente, cioè: il cuore sente la gioia, il rene la paura, il fegato la collera, il polmone la tristezza e l'inquietudine, lo stomaco e la milza la rimuginazione e le "idee fisse". Ebbene le sindromi ansiose nascono da disequilibri energetici, tossicità, mal funzionamento degli organi che danneggiano l'energia mentale rispettiva (per esempio, un fegato intossicato diminuisce la forza delle decisioni, oppure i reni affaticati incrinano la volontà, e così via). Anche gli eccessi di emozioni portano a lungo andare (a volte in modo acuto) a un "consumo" dell'energia degli organi corrispondenti tanto che i vari sintomi ansiosi possono essere associati appunto a quelli, con la rispettiva emozione considerata in questo caso "nociva".

Ecco allora l'angoscia, l'indecisione, la stanchezza, nascere dall'energia renale indebolita dalla paura; la "testa vuota", la mancanza di coraggio, l'indecisione riferiti tutti a un fegato mal funzionante danneggiato dalla collera; l'incapacità a riflettere, la perdita di memoria, causate da stomaco, milza, pancreas, "svuotati" dalle idee fisse, dalle rimuginazioni continue. La terapia conseguente viene effettuata da medici esperti in agopuntura poiché con questo metodo è possibile agire riequilibrando gli organi interessati, disperdere i sovraccarichi energetici, calmare la mente, tranquillizzare in generale tutto il corpo.

### **Omeopatia**

Molti sono i rimedi omeopatici (circa 180) capaci di agire con efficacia sull'ansia. Tuttavia devono essere utilizzati dopo un'attenta valutazione medica poiché l'omeopatia cerca di "curare" l'intera persona piuttosto che i sintomi di una singola malattia.

**Aconitum napellus** è il rimedio per il "terrore" ansioso, dell'angoscia improvvisa caratterizzata dalla paura di morire, dell'agitazione che porta la persona a muoversi continuamente per tentare di "scaricare" la tensione, dell'ansia che compare anche a notte fonda.

**Arsenicum album** è efficace in chi è pieno di sensi di colpa e continua ad avere idee ossessive. Il rimedio è elettivo soprattutto per le persone ansiose con una personalità di fondo caratterizzata dall'essere scrupolosi, ordinati, "controllati" ma estremamente contrariabili, attenti ai particolari, a quelle persone alle quali "non sfugge nulla" che sia fuori posto.

**Argentum nitricum**, adatto alla cosiddetta ansia da fretta cioè a quella tensione incontenibile che pervade alcuni individui sempre timorosi di essere in ritardo. Queste sono persone che fanno tutto in fretta e che desiderano di avere già finito quello che stanno facendo.

**Calcarea carbonica** rimedio per chi ha paura di tutto e del fatto che gli altri si rendano conto del suo stato. Queste persone in genere nascondono la propria paura - ansia apparendo ciò che non sono cioè decisi, "duri" e tenaci.

### **Fiori di Bach**

I rimedi di Bach sono molto noti e usati in Inghilterra (in quel Paese sono mutuabili) e solo da pochi anni vengono studiati e prescritti anche in Italia. Questo metodo terapeutico si basa sul fatto che non importa quali siano i sintomi presentati da una persona ammalata perché vi è sempre uno squilibrio psichico preesistente alla malattia. Edward Bach (medico vissuto agli inizi del secolo) studiò migliaia di ammalati giungendo alla conclusione che non bisogna curare la malattia ma la persona; che in ogni individuo occorre individuare l'esatta natura dei sintomi psicologico - emotivi che accompagnano la malattia; che nell'organismo umano (inteso come psiche e corpo indissolubilmente uniti) vi è una "forza vitale" o "forza guaritrice" naturale che sempre occorre stimolare; che esistono 38 condizioni psicologiche particolari di base espressioni delle diverse personalità che, combinate tra loro, individuano un grande numero di vari "atteggiamenti mentali".

Il dottor Bach sperimentò molti rimedi tratti dai fiori delle piante ("è nel fiore la forza vitale") scoprendone infine appunto 38 adatti a modificare gli atteggiamenti mentali negativi, stimolando via via quelli positivi e quella forza di guarigione sopraddetta. I rimedi di Bach frequentemente utilizzati per l'ansia sono tre:

**Agrimony**, o eupatoria, è la pianta che aiuta chi è apparentemente allegro, gioviale, ma che in realtà, dietro questa maschera di benessere, nasconde tormenti mentali, preoccupazioni, inquietudine, paura del futuro, delle malattie, della solitudine. Agrimony stimola la parte positiva che alberga in queste persone e cioè il buonumore, la calma, la cordialità, l'ottimismo, il senso di equilibrio e di pace

**Aspen**, o pioppo tremolo, adatto alle persone che hanno paura senza sapere perché e che vivono in uno stato d'animo d'apprensione continua con una tensione e un "tremolio" interiore come in perenne attesa di qualcosa di terribile che deve succedere. Aspen svela il potenziale positivo, incrementando il coraggio e la capacità di affrontare la vita senza paura

**Rock rose**, o eliantemo è il rimedio contro il panico, il terrore, l'emergenza, dove tutto sembra impedire ogni capacità di reazione. Le persone con crisi di panico spesso restano bloccate in una sorta di disorientamento in cui non si vedono vie di uscita e rock rose è il rimedio che "sblocca" stimolando nel contempo la forza di reazione.

### **Le interpretazioni psicologiche**

L'interpretazione psicologica dell'ansia è un tema dibattuto ormai da quasi un secolo. Dibattendo questo argomento si sono via via formate scuole psicologiche che sono differenziate fra loro proprio secondo i diversi pareri su questo disturbo. Vediamo dunque alcune di queste interpretazioni riferendole appunto alle rispettive scuole.

### **Psicanalisi**

L'ansia deriverebbe da un conflitto inconsapevole ("inconscio") che non si risolve tra "pulsioni istintive" dette primarie (fame, sete, sessualità, amore - odio, aggressività, possessività) e "pulsioni" denominate secondarie (o "motivazioni di senso opposto") derivate dall'apprendimento di divieti morali e sociali (ciò che Sigmund Freud chiamava "super - Io"). Di fronte a questi conflitti l'Io (cioè la funzione psichica umana caratterizzata dalla capacità di un individuo di "riconoscersi" e distinguersi dagli "altri") in genere possiede la capacità di risolversi, modulandoli a seconda delle varie situazioni ambientali o vitali. Ebbene in chi soffre d'ansia vi sarebbe o un "super - Io" troppo grande (eccesso di divieti, di inibizioni morali) o una debolezza o incapacità da parte dell'Io di ristabilire un'armonia tra le pulsioni opposte sopradescritte.

### **Socioanalisi**

Qui l'ansia non viene riferita solo al problema conflittuale considerato dalla psicanalisi, ma anche a fattori dipendenti da un disadattamento da parte dell'uomo alla società in cui vive. L'ansia dunque sarebbe riflesso ed espressione di una profonda crisi della nostra civiltà e sarebbe causata da alcuni fattori. Tra i principali sono annoverati in primo luogo la caduta dei miti, cioè di quei valori riferiti a concezioni religiose, filosofiche e anche politiche, che privano l'uomo moderno di "progetti esistenziali", lasciandolo con una sensazione psicologica di insicurezza e di mancanza di protezione. In secondo luogo la rapida trasformazione dei modelli culturali, tanto che ciò che si è appreso in età evolutiva (fino a circa vent'anni) non è in armonia con i modelli presenti nell'età adulta. Tutto ciò creerebbe un disadattamento profondo (come a dire "restare indietro") in alcuni individui, incapaci di adeguarsi ai ritmi delle trasformazioni culturali.

### **Psicologia comportamentale**

Questa scuola, nata negli Stati Uniti, afferma che ogni comportamento problematico deriva da un "disadattamento" dell'individuo appreso nel tempo. L'ansia sarebbe quindi una reazione emotiva abnorme di tipo "disadattivo" di fronte a stimoli della vita considerati "minacciosi". La terapia conseguente mira a modificare i sintomi che impediscono un adattamento equilibrato dell'individuo alla vita reale aiutandolo ad apprendere comportamenti nuovi e più adeguati.

### **Medicina psicosomatica**

Secondo la scuola della medicina psicosomatica Riza la crisi d'ansia esprimerebbe un profondo disagio dell'individuo oscillante tra una "tensione progettuale" che lo spinge a realizzare le proprie potenzialità e un bisogno di passività, di quiete, analoghi a precedenti periodi della vita in cui erano più o meno marcate le esperienze di "dipendenza" dalla figura materna.

**Vi sono poi** delle età particolarmente soggette alle manifestazioni ansiose: la pubertà, il passaggio dall'adolescenza alla giovinezza e poi all'età adulta, i repentini cambiamenti di stato sociale (il servizio militare, l'inizio o la fine degli studi, il matrimonio, il divorzio, l'inizio o la fine della vita lavorativa) o biologici come la gravidanza, la menopausa, tutti momenti che possono mettere a dura prova le capacità di adattamento dell'individuo. L'ansia in questi casi sarebbe un meccanismo di difesa in cui si segnalano alla persona "disagi esistenziali" che non si vogliono o si crede non si possano affrontare. Questo disagio infine potrebbe essere una reazione "inconsapevole" nei confronti di uno stile di vita inadatto, di rapporti "sopportati" ma in realtà insopportabili, di affetti distorti e l'ansia quindi qui avviserebbe l'individuo (quindi paradossalmente ansia come reazione positiva) del fatto che egli sta reprimendo le proprie parti di personalità più autentiche.

## **Le terapie polivalenti**

Come si è visto l'ansia è un disagio psicologico e corporeo insieme. Può 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 le varie forme di 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.

## **Le regole per stare bene**

Qui di seguito sono riassunti i metodi più semplici ma anche efficaci seguendo i quali ci si può sentire subito decisamente meglio

Durante una crisi assumere subito e poi più volte ogni quindici minuti quattro gocce direttamente sulla lingua di Rescue Remedy (propriamente "rimedio di pronto soccorso"), composto di erbe della "floriterapia" del dottor Bach.

Bere due o tre bicchieri d'acqua minerale non gasata lentamente: così si aumenta l'eliminazione di tossine epatiche e intestinali interferenti negativamente sull'ansia.

Poiché la crisi molto spesso è caratterizzata da respiro affannoso, da sensazione di "mancanza d'aria", è molto utile imparare a eseguire nei momenti critici il seguente esercizio: mentre si è seduti oppure in piedi con la schiena contro una parete o con le braccia abbandonate lungo il corpo, inspirare profondamente l'aria con il naso ed espirare rumorosamente subito dopo lasciando "cadere" le spalle e la testa. Respirare ancora nello stesso modo e aprire le mani mentre "si butta fuori" l'aria, inspirare quindi di nuovo e questa volta trattenere il respiro contando fino a cinque prima di espirare a bocca aperta con la mandibola rilassata ripetendo quest'ultimo tipo di respirazione per cinque volte.

Una variante di questo esercizio: ad occhi chiusi, dopo le respirazioni descritte, richiamare alla mente un "pensiero positivo" o un'immagine derivante da un'esperienza passata piacevole, "orientando" il più possibile l'attenzione su questa.

Sempre come rimedio di pronto intervento è di grande aiuto massaggiare alcuni punti del proprio corpo indicati nella medicina tradizionale cinese. In mezzo al palmo delle mani, con il pollice della mano destra massaggiare profondamente con movimento circolare per circa due minuti in mezzo al palmo della mano sinistra ed eseguire poi il massaggio sulla mano destra. Con l'indice di una mano premere con discreta forza per cinque minuti il punto che si trova tra le due sopracciglia all'inizio del naso; lo stesso massaggio si può fare nel punto che si trova due centimetri circa dietro l'orecchio, subito sotto la testa e a lato della colonna vertebrale nel tratto cervicale; abbassando la testa sul torace premere con i pollici di entrambe le mani i due punti per cinque minuti circa.

Nella propria casa, un altro metodo anti-ansia è il pediluvio: stando comodamente seduti su una poltrona immergere entrambi i piedi nudi in una bacinella d'acqua tiepida o calda per circa quindici minuti. Variante: fare un bagno caldo. Nell'acqua si possono sciogliere sostanze rilassanti come il tiglio o la melissa; ci si immerga il più possibile avvertendo via via come il corpo si scarica delle tensioni grazie al galleggiamento e al calore. Soprattutto nei periodi in cui non ci sono crisi acute ma una persistente sorta di tensione ansiosa continua è raccomandabile apprendere una tecnica di rilassamento da ripetere giornalmente anche per pochi minuti (distensione immaginativa di Parietti, training autogeno di Schulz, metodo di Jacobson).

L'ansia si può curare con le erbe. E più utilizzate sono la valeriana officinalis, la rauwolfia serpentina, la menta piperita, la tilia tomentosa, la sequoia gigantea. E' molto efficace, soprattutto quando l'ansia compare con una tachicardia improvvisa, il biancospino.

L'oligoterapia (cura con i minerali) consiglia per lo stato ansioso di assumere manganese - cobalto una volta al giorno per tre settimane proseguendo poi due - tre volte alla settimana. Sempre rispettando il principio di "riequilibrio" del corpo più che la risoluzione immediata del sintomo, esiste poi un esame chiamato "mineralogramma" che consente analizzando un piccolo ciuffo di capelli, di svelare carenza o intossicazioni di minerali nell'organismo. La terapia conseguente è il reintegro o l'eliminazione dalla dieta dei minerali in difetto o in eccesso.

Evitare caffè, tè, cioccolata, cacao, coca-cola e droghe eccitanti come zafferano, pepe, curry. Anche in questo caso esiste per curare l'ansia un esame "bioelettronico", non invasivo e chiamato Vega test, attraverso il quale si possono individuare classi di alimenti (lieviti, latte e derivati, cereali) che spesso favoriscono le reattività ansiose e che perciò vengono eliminati dalla dieta.

La cromoterapia, cioè la terapia con i colori, consiglia alle persone ansiose che sono tese e soffrono anche d'insonnia, di scegliere vestiti e oggetti di colore blu perché questo colore ha la proprietà di "rasserenare" la mente. Per chi diventa ansioso quando avverte la sensazione di "non farcela" ad affrontare le varie responsabilità della vita il colore indicato è l'arancio, perché esso stimola il coraggio, la creatività, i pensieri positivi.

L'aromaterapia infine, cioè la cura con i profumi, indica come efficaci anti-ansia in primo luogo la lavanda, riequilibrante nervoso, la camomilla. Inoltre l'arancio dolce ha un effetto rasserenante mentre l'anice stimola l'ottimismo. Basta annusare per qualche minuto più volte nella giornata un fazzoletto imbevuto con qualche goccia di questi profumi oppure farlo quando si avvertono i primi sintomi di uno stato ansioso acuto.

La psicanalisi e altre "psicoterapie" insegnano a non avere paura dell'ansia, a uscire dallo stato ansioso "incanalandolo" in attività fisiche e mentali creative, a trasformare la tensione mentale in "pensiero positivo".