

A PROPOSITO DELLA PAURA:

UN VIAGGIO TRA LE PIU' RICORRENTI, COME IL TIMORE DI PERDERE I GENITORI O DI NON RIUSCIRE A DIMAGRIRE.

Bisogna fare una importante premessa e cioè che la psicologia è una professione che si basa sulla scienza ma sono molti quelli che, " ... a causa della ritardata popolarità...",¹ pensano che sottoponga ai test, oppure crei dipendenza, che si occupi di "malati di mente" e così via. Molte persone non osano o esitano ...fino al punto che quando si rivolgono ad uno psicologo sono sull'orlo della disperazione.

Invece la psicologia tratta anche il disadattamento dell'uomo moderno.

In che contesto si crea un terreno fertile alla formazione delle paure?

Viviamo in un contesto spesso competitivo, frenetico, aggressivo. In tale situazione ognuno si sforza di trovare un equilibrio, tuttavia per molti succede che per quanto cerchino di reprimere ogni minimo segno di disagio che l'organismo gli offra, cadano in uno stato di tensione e angoscia che comporta sovente lo scivolamento verso la malattia fisica o psichica, l'insorgenza di una angoscia centrale nello psichismo, rovinosa nell'esperienza mentale e vitale dell'individuo.

Le angosce inoltre mettono a dura prova ulteriormente l'equilibrio desiderato e causano un surplus di fatica fisica e mentale. E' facile che in un quadro così si giunga a una riduzione della volontà di agire ma anche a fissazioni o idee a spettro fobico.

Talvolta anche la "rete", che si trova intorno alla persona, intendendo affetti, familiari, conoscenti anziché fungere d'aiuto peggiora la situazione, in altri casi lo crea del tutto.

Nell'esperienza clinica si riscontra che in primo momento l'individuo cerca di risolverle autonomamente; quando accade non ci si accorge spesso che si è già scivolati in uno stato di continuo logorio. È celebre la frase del teorico del doppio legame, Bateson " La sonda è nel cuore dell'osservatore"². Ognuno di noi cioè è involontariamente spinto a vedere le cose in un ottica che non sarà mai, o solo difficilmente, obbiettiva. Anzi chi è melanconico proprio è intrappolato in un logorio psicofisico, si fa le domande, si dà le risposte sempre più svilenti e non ne riesce ad uscire fino a non cogliere neanche i segni positivi provenienti dall'esterno e giungendo all'esaurimento delle sue energie.

Cosa fare?

La psicoterapia può rappresentare un valido aiuto in questi casi come in molti altri.

Si rivolge a persone di ogni età e livello intellettuale ed ha una grossa funzione preventiva occupandosi di snodi della vita quotidiana; non ha poi controindicazioni.

Il rischio è di affidarsi semmai a medici o psicologi che non abbiano poi raggiunto certe qualifiche; nel senso che la psicoterapia è un specialità riconosciuta, dura cinque anni di studi post-lauream e non tutti hanno questo attestato

¹ Pierre Daco "Cos'è la psicologia",1967,Sansoni.

2 George Bateson " Verso una Ecologia della Mente" Adelphi

Se si sottovaluta il problema delle fissazioni e paure, cercando rimedi in velocità o persone nonqualificate a cui rivolgersi, che promettono rimedi semplici e miracolosi, si rischia di aggravare ulteriormente l'entità del problema.

Quindi innanzitutto riconosciamo in maniera preventiva o per un intervento il più possibile immediato, certi segni, ma è sempre bene rivolgersi ad uno psicologo che effettuerà una consulenza più tecnica e valuterà se sia il caso di intraprendere una psicoterapia, breve, cognitiva, o altro.

Le direttive della Organizzazione Mondiale della Sanità in molti ambiti della psicologia da quella scolastica a quella del lavoro propongono diversi protocolli e modi di intervento ma di tutto ciò vi è poca traccia

nella nostra cultura italiana. Invece ci sono teorici, affermati e riconosciuti in tutto il mondo, della prevenzione come Ringel 3 che individuano proprio un elenco dei segni premonitori di un problema psicologico e comportamentale.

Cosa succede?

I segni possono essere una sensazione di ansia, d'irritabilità tristezza, fissazione su alcune idee che diventano sempre più vere come la paura di invecchiare, di fallire, di perdere i propri cari, di non riuscire nella vita, di ingrassare a livelli di una certa entità, insonnia o ipersonnia, di malessere fisico, di confusione oppure l'essere iperattivi o apatici, problemi nel rapporto con il cibo, preoccupazione su di sé, instabilità del peso corporeo e anche un certo isolamento dagli altri.

Questo è molto semplicistico comunque perché è sempre meglio rivolgersi ad uno specialista sia perché si può sottovalutare, sopravvalutare, non individuare da sé le giuste cause.

La paura, che è un'emozione, un sentimento 4 un pensiero talvolta che fa parte della vita quotidiana di tutti noi, in tutte le razze e anche nel regno animale, spesso nasconde cioè altri disagi di quella persona che non riesce ad accettare o vedere .

E' interessante per esempio notare che in genere dopo il primo attacco di panico molti continuano ad andare dal cardiologo e al pronto soccorso e non vogliono ammettere che magari hanno una sofferenza in famiglia a causa di un figlio o di un genitore...

Dicevamo dunque che si traduce in termini somatici in uno stimolo capace di provocare una attivazione psicofisica e quindi una serie di risposte somatiche e forse poi motorie oppure che si traduce nel suo opposto cioè in una reazione di blocco.

Insomma la capacità di provare paura è da sempre un segnale di grosso aiuto ai fini della sopravvivenza; se non ci fosse sarebbe un guaio perché tutti staremmo in pericolo sottovalutando un ferro rovente o non evitando i pericoli.

La paura appartiene ad un funzionamento cerebrale dei più atavici ed è stata di aiuto ai nostri antenati nel cacciare, nella sopravvivenza. E' rimasta però nel nostro sistema di reazioni primarie per quanto l'uomo non sia più cacciatore ai fini della sopravvivenza.

Qualche nota sulla terminologia

3 "Dizionario enciclopedico di psicologia" Ed. Erickson et al.

4 Mecacci " Introduzione alla Psicologia" Boringhieri

A questo punto è doveroso fare una distinzione: un conto è la paura, cioè il fenomeno per cui di fronte ad un segnale percepito e reale abbiamo paura, un conto è il "panico" di fronte a un ragno o un topo, o una piazza affollata(argomento che non si tratta in questo articolo), un conto è la sospettosità, e un conto è avere paura di un qualcosa che non si è ancora verificato o che non ha oggetto! Proprio questa ultima è la grande distinzione in letteratura tra paura e ansia che a sua volta può trasformarsi in idee fobiche o in paure ricorrenti che adesso chiameremo ansie, angosce (legate ad un combattimento interiore, come dicevamo prima, atto a trovare un dattamento senza riuscirci).

Questi termini ovviamente hanno tutti significati assai diversi su un piano psicopatologico.

Non è questa la sede però per fare una disquisizione medico scientifica.

È interessante tuttavia delimitare l'oggetto del termine paura.

Quando la paura, forte e irrazionale, come la paura di perdere i propri cari, è costante, diventa invalidante.

La mente umana però non si ferma qui nel senso che a questi segni se ne aggiungeranno di nuovi come un certo grado di tensione fisica, mal di testa, insonnia, agitazione, riduzione della voglia di fare le cose, pensieri a sfondo negativo.

Insomma un vero e proprio circolo vizioso che sarebbe meglio riconoscere e contrastare sin dalla prima insorgenza piuttosto che attendere di precipitare in un tunnel in cui l'individuo si accorge di essere in continua ruminazione mentale, pensando alla morte dei genitori e ci potrebbe costruire addirittura delle certezze e spiegazioni.

Tali ansie possono inoltre evolvere in pensieri di auto accusa e di colpa.

Esattamente troviamo lo stesso meccanismo per la paura di non dimagrire.

La donna ci prova, non ci riesce, finisce per attaccare la sua autostima e così riesce a fare una dieta sempre di meno; poi finirà col credere che non ci riuscirà mai.

A questo punto potrebbe ridurre la voglia di fare, diminuendo le sue azioni quotidiane..

Questi pensieri così angoscianti e le paure da cui partono possono nascondere, come suddetto, un differente disagio.

Cioè l'individuo non riesce ad affrontare una situazione pesante come un lutto, un fallimento, un trasferimento una fuoriuscita del figlio di casa... o non riesce a prendere una decisione circa il lavoro ed invece di affrontare la radice del male si inerpica in preoccupazioni su se stesso e sulla propria salute.

Ci potrebbe essere ancora una depressione latente di cui non si è consapevoli.

Si ignora spesso però che questo meccanismo è assai pericoloso perché, anche se cerchiamo di ignorarlo, si ripresenta in tutta la sua drammaticità, prima o poi, ingrandito, come in tutte le malattie se sottovalutate.

Peggiorerà la condizione psicologica a cui fare appello per

"guarire", e invece di avere solo un conflitto interiore al quale far fronte, avverrà un appesantimento dell'umore (sbalzi, malinconia,..) e della qualità della vita psichica che rende più difficile la soluzione.

La capacità di ammettere e riconoscere tali paure e circoli viziosi e di chiedere aiuto è ià un segno prognostico positivo; la negazione invece di tutto ciò ne costituisce un aggravante.

NOTE BIBLIOGRAFICHE

Ernesto Rossi " La psicobiologia della guarigione psicofisica" Astrolabio

Goleman " Intelligenza emotiva" Ed. Speciali

Paul Watche "La comunicazione terapeutica" Boringhieri

Pierre Daco "Cos'è la psicologia",1967,Sansoni.

George Bateson " Verso una Ecologia della Mente", Adelphi

"Dizionario enciclopedico di psicologia", Ed. Erickson et al.

Mecacci " Introduzione alla Psicologia", Boringhieri