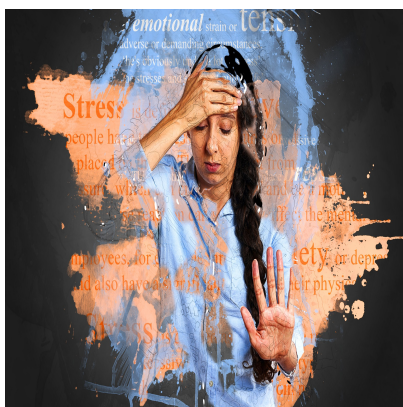




## Ansia, talvolta una maschera per la coscienza

### Descrizione

*Oddio, un pezzo sull'ansia!! Troverò gli argomenti giusti? E le parole adeguate? Chi leggerà, lo capirà? Come faccio? E sei poi? Ma dai, sicuramente? Per chissà? No, non ce la faccio? Ho paura? E se va male? Se faccio brutta figura?*

Ecco come si traduce in pratica quell'affannosa agitazione interiore provocata dall'incertezza o dalla smania, che il dizionario definisce alla voce *ansia*, e che può raggiungere picchi di disperazione ed esasperazione che arrivano all'angoscia. Pur senza essere medico, chiunque tende ad avere degli accessi ansiosi sa che questi insorgono in concomitanza di prove da sostenere o situazioni da fronteggiare, in pratica a fronte di una percezione di pericolo. Sembra che questo atteggiamento di tensione psicologica e fisica sia fisiologico per attuare comportamenti utili all'adattamento, attivando tutte le risorse dell'individuo per fronteggiare una situazione non ordinaria. Lo sanno bene gli animali, che a queste attivazioni affidano la loro sopravvivenza. È altrettanto intuibile che se tali attivazioni dell'organismo non sono circoscritte a particolari eventi, ma perdurano in maniera stabile e non situazionale, questa messa in allarme risulta disturbante per l'individuo. Infatti, non tutti rispondono con la stessa accentuazione di ansia ai medesimi stimoli esterni. Da studente, e chiunque lo è stato lo sa bene, incorro quotidianamente in situazioni di richiamo ansioso: un'interrogazione, un compito in classe, un esame da sostenere, piccoli confronti che impongono di alzare le antenne e acuire le percezioni. Ma non sempre alla radice dell'ansia giovanile si individuano cause che la giustificano; non studiare, non fare il proprio dovere, dovrebbe scatenare crisi di coscienza e non crisi d'ansia. Ritengo quest'ultima un'emozione più nobile del senso di colpa, più rispettosa della nostra psiche che non la negligenza, o peggio, la superficialità. Ansioso può essere colui che, avendo fatto tutto il suo possibile, teme un evento imprevisto e imprevedibile, ma non possono nascondersi dietro l'ansia coloro che, consapevoli di non aver fatto abbastanza, dovrebbero avere la certezza che la loro inadeguatezza sarà calcolabile e prevedibile. Restituiamo all'ansia una più nobile funzione quindi, e non una maschera per travisare la voce della nostra coscienza.

**Ludovica Di Pietrantonio**