

MI SENTO...ANSIOSO



“Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiera e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù” (Filippesi 4:6-7).

Ecco come definisce il termine ansia un dizionario della lingua italiana: “Agitazione dell'anima in attesa di un bene sperato o di un male temuto”.

Nessuno può dire di non essere mai stato coinvolto in uno stato d'ansia che, pur affondando le sue radici in motivazioni diverse, ci fa vivere in maniera esagitata, privandoci della serenità, senza la quale la qualità della vita risulta seriamente compromessa. Non si ignora, d'altronde, che per l'uomo diventa ogni giorno più difficile gestire equilibratamente le tensioni personali che scaturiscono dallo sforzo di inserirsi, in maniera qualificata, nel mondo in cui è chiamato ad operare.

In molti casi è costretto a soffocare i desideri profondi dell'io facendosi violenza, per rispondere adeguatamente alle continue e pressanti istanze sociali. Neppure i mezzi di informazione di massa (giornali, televisione, radio, internet) contribuiscono ad allentare la tensione. Basti pensare alla rapidità con cui essi diffondono le notizie... purtroppo, il più delle volte, cattive notizie. Terremoti, omicidi, attentati, violenze, droga non aiutano certamente l'uomo ad avere fiducia nella vita e negli altri, anzi lo disorientano perché, come tutti sappiamo, ciò che potrebbe costituire una seria minaccia per la nostra integrità fisica, e che comunque sfugge al nostro controllo, ci rende ansiosi perché ci terrorizza.

L'ansia interessa la sfera emotiva della persona, è una condizione psichica fisiologica del tutto normale, anzi positiva, purché rimanga entro certi limiti. Infatti, non sarebbe mai considerato patologico lo stato ansioso in cui viene a trovarsi uno studente prossimo a sostenere un esame: al contrario egli trae beneficio da una simile tensione perché lo stimola a migliorare la sua preparazione ed il suo rendimento; ma è altrettanto indubbio che l'ansia può in qualche caso, se non controllata, sfociare in vere e proprie malattie quando il soggetto, sentendosi inadeguato a rispondere opportunamente alle varie

sollecitazioni esterne, tende ad ingigantire i problemi, vivendoli in forma ossessiva, non percependoli più nella loro reale dimensione.

L'ansia non si identifica con il dolore, la malattia, le tentazioni, sebbene queste possono contribuire a determinarla. Man mano che gli studi progrediscono e migliorano la conoscenza del nostro organismo, diventa sempre più evidente come la mente (psiche) condizioni fortemente, anche in forma negativa, il corpo (soma): da qui il termine psicosomatico attribuito alle malattie che riconoscono questo meccanismo patogenetico.

Invisibili tensioni emotive della mente possono produrre sorprendenti cambiamenti visibili nel corpo, in alcuni casi anche gravi e fatali. Il centro delle emozioni, nel nostro cervello, è collegato, tramite fibre nervose, ad ogni parte dell'organismo e qualsiasi alterazione interessi questo centro si ripercuoterà inevitabilmente su tutto l'organismo.

I sintomi che rendono manifesto lo stato ansioso sono di natura psichica e fisica. I più comuni sono: un senso di malessere generale, una sensazione di pericolo imminente, una paura immotivata di affrontare le situazioni, anche le più banali come guidare l'automobile nel traffico, stare tra la gente. Si direbbe che vi sia quasi paura di affrontare la vita. Ci sono anche la classica insonnia, la tachicardia, le mani fredde, una sudorazione abbondante, disturbi della digestione, bruciori di stomaco e, molto frequentemente, il mal di testa.

L'ansia ha, in alcuni casi, un peso non trascurabile nell'insorgenza di malattie: è comunque necessario tener presente che il fattore emotivo non è l'unica causa.

L'ulcera gastro-duodenale riconosce certamente, tra i principali fattori determinanti, l'ansia, ma successivamente può aggravarsi per l'ingestione di certi cibi. Vi sono poi le malattie cardio-vascolari. L'ansia esercita sul cuore una tensione maggiore di molti altri stimoli, compresi l'esercizio e la stanchezza fisica. L'alta pressione arteriosa può essere conseguenza dell'ansia e, spesso, la conoscenza di essere ipertesi genera nuova ansia, innescando un circolo vizioso molto grave.

Si crede, e l'esperienza lo dimostra, che la maggior parte dei sintomi soggettivi associati all'ipertensione sono di origine psicogena (ossia emotiva) e ciò testimonia l'importanza dell'ansia nel provocare ed aggravare l'ipertensione. Situazioni stressanti prolungate possono stimolare eccessivamente la ghiandola tiroide e determinare la comparsa di sintomi del gozzo tossico: nervosismo estremo, occhi sporgenti, accelerazioni del polso e affezioni cardiache anche mortali. Le ghiandole surrenali sono spesso bersaglio di tensioni emotive ed allora gli eccessi di secrezione possono provocare ancora un'elevata pressione arteriosa, artrite, malattie dei reni e arteriosclerosi. Anche il tono muscolare può essere influenzato dalla tensione emotiva e provocare irrigidimenti e dolori muscolari. Così pure la difficoltosa respirazione di chi soffre d'asma può provocare paura e tensione che di solito aggravano lo stato asmatico. E ancora l'ansia può causare la comparsa di manifestazioni allergiche cutanee. Da alcuni esperimenti è stato rilevato che l'ansia sarebbe responsabile di una riduzione delle difese immunologiche dell'organismo che provocherebbe una più facile aggressione da parte di agenti infettivi. La percentuale di pazienti che si rivolge ad un medico con sintomi e malattie fisiche causate da ansia è molto alta e sembrerebbe destinata ad aumentare.



Lo psicologo interviene negli stati d'ansia più lievi, ma nei casi più gravi si ricorre alla somministrazione di psicofarmaci e più precisamente di ansiolitici. Questi preparati agiscono sul cervello riducendo i livelli di ansia e dando al paziente uno stato di relativa calma che lo aiuta ad affrontare la realtà con maggiore tranquillità, ma un uso prolungato e smodato di questi farmaci non è privo di effetti collaterali, anche gravi.

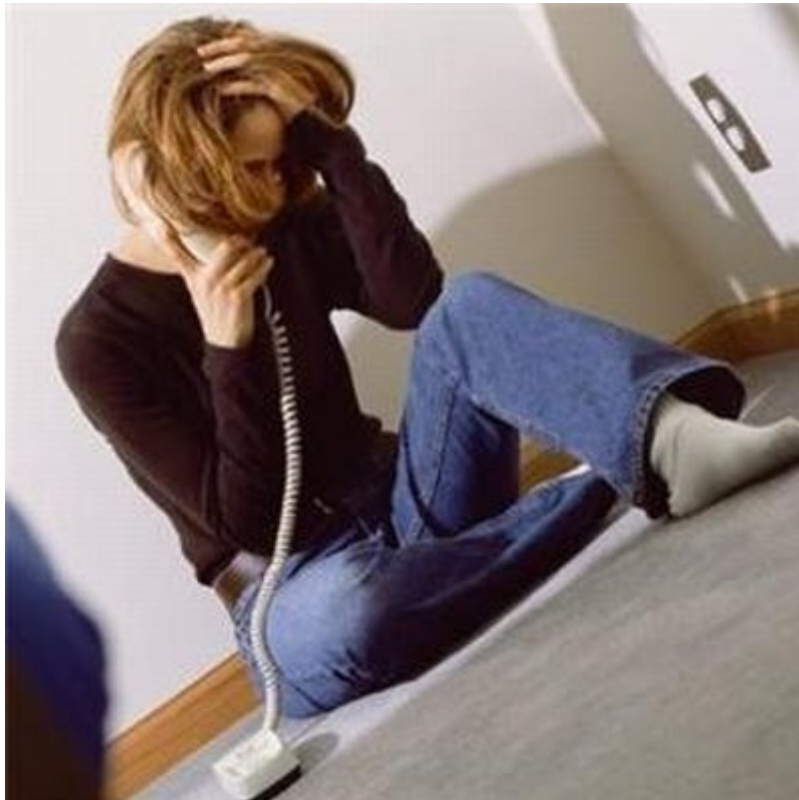
Non c'è dunque una soluzione ottimale per venir fuori dall'ansia? Considerato che i farmaci non risolvono il problema e non possono dare la pace, l'uomo è condannato per sempre ad essere sconfitto da questo "gigante"? Grazie a Dio non è così! La Bibbia, la Parola di Dio, è prodiga di consigli indispensabili per evitare di cadere nel tranello dell'ansia. Se si accettassero sinceramente e si facessero propri i principi e gli insegnamenti di Cristo, buona parte delle difficoltà, delle malattie, dei dispiaceri dell'umanità scomparirebbero, perché vivere nella volontà del Signore è garanzia di pace e di serenità, è vivere recuperando la propria dignità di uomini, compromessa molte volte inseguendo falsi ideali e apparenti successi. Gli inviti e le esortazioni di

Gesù sono insistenti: "Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo" (Matteo 11:28); "...Il vostro cuore non sia turbato e non si sgomenti" (Giovanni 14:27); "Badate a voi stessi, perché i vostri cuori non siano intorpiditi... dalle ansiose preoccupazioni di questa vita...". (Luca 21:34); "Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, affinché egli vi innalzi a suo tempo; gettando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi" (I Pietro 5:6-7).

Il salmista e re Davide aveva numerosi e validi motivi per essere ansioso: durante la sua vita si era trovato a lottare contro i leoni, contro il gigante Goliath, aveva evitato numerosi attentati alla sua vita del re Saul, suo suocero, che lo voleva morto a tutti i costi, eppure egli non fu succube dell'ansia. Il suo stato d'animo è espresso in numerosi Salmi: "Il Signore è la mia luce e la mia salvezza; di chi temerò? ...Se un esercito si accampasse contro di me, il mio cuore non avrebbe paura; se infuriasse la battaglia contro di me, anche allora sarei fiducioso" (Salmo 27:1,3); "In pace mi coricherò e in pace dormirò, perché tu solo, o Signore, mi fai abitare al sicuro" (Salmo 4:8).

Gesù stesso, "uomo di dolore, familiare con la sofferenza" (Isaia 53:3), sperimentò momenti di ansia nel giardino del Getsemani. In Matteo 26:38 leggiamo: "L'anima mia è oppressa da tristezza mortale", e in Luca 22:44: "Ed essendo in agonia, egli pregava ancor

più intensamente; e il suo sudore diventò come grosse gocce di sangue che cadevano in terra". Ma Gesù rivolse la sua preghiera a Dio: "Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Però non la mia volontà, ma la tua sia fatta. Allora gli apparve un angelo dal cielo per confortarlo" (Luca 22:42-43), e la Sua richiesta fu esaudita. Leggiamo, infatti, in Ebrei 5:7-9: "Il quale [Gesù - N.d.A.], nei giorni della sua carne, avendo con gran grido e con lacrime offerto preghiere e supplicazioni a Colui che lo potea salvare dalla morte, ed avendo ottenuto di essere liberato dal timore, benché fosse figliuolo, imparò l'ubbidienza dalle cose che soffrì; ed essendo stato reso perfetto, divenne per tutti quelli che gli ubbidiscono autore di una salvezza eterna".



Gesù conosceva quali pericoli poteva correre l'uomo a causa dell'ansia e mise in guardia i suoi discepoli dicendo: "Non siate in ansia per la vostra vita... 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? E chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita? ...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... Non siate dunque in ansia per il domani, perché il domani si preoccuperà di sé stesso. Basta a ciascun giorno il suo affanno" (Matteo 6:25-34).

Il pensiero del domani avvelena spesso l'esistenza, ma la speranza in Dio ci porta ad affermare che Egli, che ci ha dato l'oggi, provvederà anche per il domani. Abbandoniamoci, dunque, fiduciosi tra le sue braccia eterne. Tuttavia, nessuno interpreti la fiducia in Dio come un invito alla passività e all'immobilismo. Gesù ci invita ad avere fiducia, ma aggiunge anche: "Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più" (Matteo 6:36).

Se non vogliamo essere vinti dall'ansia dobbiamo prima di tutto cercare attivamente di far parte del regno di Dio e di possedere la Sua giustizia. Il cercare dà l'idea dell'azione, del

movimento, della decisione. Accettare Gesù come Salvatore personale ci garantisce l'appartenenza al Suo regno, ma ciò implica anche la nostra disponibilità a fare tutto quello che è necessario per appartenervi. In quanto alla giustizia, l'apostolo Paolo dice: "Giustificati dunque per fede, abbiamo pace con Dio per mezzo di Gesù Cristo, nostro Signore, mediante il quale abbiamo anche avuto, per la fede, l'accesso a questa grazia nella quale stiamo fermi" (Romani 5:1,2), ma aggiunge anche di prendere "...la completa armatura di Dio, affinché possiate resistere nel giorno malvagio, e restare in piedi dopo aver compiuto tutto il vostro dovere" (Efesini 6:13).

Tutti abbiamo avuto e continueremo ad avere scontri con il gigante "ansia" e solo la fede in Dio potrà garantirci la vittoria su di esso. Quando il giovanetto Davide raggiunse il campo di battaglia e vide che il re Saul ed il suo esercito tremavano di fronte al gigante Goliath, fu scosso dalla mancanza di fede di Israele, rifiutò l'armatura che Saul gli offriva, perché gli era solo d'impaccio, e uscì contro il gigante armato di una potente fede nell'Eterno e di una fionda santificata. Aveva paura? "Nel giorno della paura, io confido in te. In Dio, di cui lodo la parola, in Dio confido, e non temerò; che mi può fare il mortale?" (Salmo 56:3,4). Ecco allora che si rivolse al gigante Filisteo e disse: "Tu vieni verso di me con la spada, con la lancia e con il giavellotto; ma io vengo verso di te nel nome del Signore degli eserciti, del Dio delle schiere d'Israele che tu hai insultate" (I Samuele 17:45). Con premesse simili, l'esito della battaglia era garantito.

Davide vinse non solo il gigante Goliath, ma anche le tante difficoltà che incontrò nella sua vita. Nei nostri scontri quotidiani con grandi e piccole preoccupazioni, l'esercizio della fede è determinante per ottenere la vittoria. Se imiteremo Davide, con lui potremo affermare: "Il Signore è il mio pastore: nulla mi manca. Egli mi fa riposare in verdeggianti pascoli, mi guida lungo le acque calme. Egli mi ristora l'anima, mi conduce per sentieri di giustizia, per amore del suo nome. Quand'anche camminassi nella valle dell'ombra della morte, io non temerei alcun male, perché tu sei con me... Certo beni e benignità m'accompagneranno tutti i giorni della mia vita; e io abiterò nella casa del Signore per lunghi giorni" (Salmo 23).