



Atlante affettivo

Un viaggio nelle parole delle nuove generazioni, per capire cosa ci rivelano del nostro mondo

Non si tratta sempre solo di ansia Le emozioni hanno nomi diversi

Si parla moltissimo di ansia. I giornali la evocano, gli specialisti la studiano, la scuola la segnala, le famiglie la temono. I ragazzi, dal canto loro, la nominano frequentemente. A volte perfino troppo. Ansia è diventata infatti una delle parole più utilizzate per descrivere il proprio stato interiore. Proprio per questo è interessante osservare come la definiscono quando si fermano a rifletterci sopra. La prima cosa che notiamo è che la collegano immediatamente alla paura delle conseguenze di un'azione. L'ansia, nel loro racconto, è legata all'anticipazione di ciò che potrebbe accadere. In altre parole, è un'emozione che guarda avanti. Potremmo anche considerarla l'esito del tentativo, per lo più fallimentare, di controllare il futuro. Questa osservazione è molto importante perché ci mostra quanto i ragazzi siano capaci di cogliere come caratteristica essenziale dell'ansia il suo rapporto con il domani. Chi è in ansia non sta soffrendo principalmente per ciò che accade adesso, ma per ciò che immagina possa accadere dopo. La mente corre avanti, anticipa scenari, costruisce possibilità, e spesso nelle loro versioni più catastrofiche.

Subito dopo compare una elencazione molto concreta degli effetti dell'ansia: angoscia, paura, addirittura terrore, demotivazione, deconcentrazione e, in generale, una sensazione di blocco. È interessante che i ragazzi accostino ansia e angoscia quasi come se fossero sinonimi. Eppure non lo sono. Se l'ansia tende a concentrarsi attorno a una prova, un evento, l'angoscia, invece, appare più vasta e difficile da circoscrivere. Come ha osservato lo psicoanalista Giacomo B. Contri, l'angoscia non coincide semplicemente con una paura più intensa, ma con una condizione in cui il soggetto avverte una minaccia senza riuscire a identificarla pienamente, c'è qualcosa che non torna più nel proprio modo di stare al mondo. È il segnale di un pensiero che si trova in contraddizione e non riesce più a concludere il proprio moto verso la soddisfazione. Come tale è un segnale prezioso da raccogliere, non da eliminare. Questa sovrapposizione tra termini diversi ci suggerisce un primo compito educativo. Ricontro che oggi la parola ansia viene utilizzata con una frequenza impressionante, spesso già dai bambini della scuola primaria, fino a diventare una sorta di contenitore universale in cui confluiscono esperienze molto differenti. Dare un nome più preciso a ciò che si prova, di là dalla questione puramente terminologica, significa comprendere meglio la propria esperienza e, spesso, riuscire ad affrontarla con maggiore efficacia. Ansia, angoscia, paura, agitazione, emozione, preoccupazione, attesa, trepidazione non sono la stessa cosa. Saperle distinguere significa già iniziare a orientarsi dentro la propria vita emotiva.

Colpisce poi il fatto che i ragazzi insistano tanto sull'idea del blocco in cui l'ansia viene percepita come qualcosa che paralizza. Più che un'emozione spiacevole, è un'esperienza che ostacola l'azione. Qui emerge un primo messaggio rivolto a noi adulti. Molto spesso interpretiamo l'ansia dei ragazzi come fragilità o mancanza di volontà. Loro invece ci stanno dicendo che la vivono come un impedimento reale, come qualcosa che riduce concretamente la loro possibilità di muoversi. La metafora che utilizzano è particolarmente efficace. Quando evitano ciò che li spaventa, l'ansia non diminuisce, cresce, «diventa un enorme pallone che occupa tutta la stanza» e toglie l'aria per respirare. Quel pallone potrebbe descrivere anche una dinamica che molti adulti conoscono bene e che la psicologia ha osservato da tempo, ossia che l'evitamento produce sì un sollievo immediato, ma nel lungo periodo alimenta il problema. I ragazzi sembrano aver capito che nascondere il problema non funziona, non lo annulla, anzi lo ingrandisce. Oltre alla descrizione del disagio viene però indicato che a un certo punto l'ansia va affrontata affinché, una volta superata la situazione, ci si senta più leggeri.

Con questa serie di articoli, Luigi Ballerini, scrittore per ragazzi e medico psicoterapeuta, ci accompagna in un viaggio nelle parole dei giovani per provare a capire che cosa rivelano, a noi adulti, del loro mondo. Il lemma che commentiamo oggi è tratto dal «Piccolo Dizionario (immaginario) delle ragazze e dei ragazzi - Terza



LUIGI BALLERINI

I ragazzi lo hanno capito, c'è differenza in ciò che si prova. Per questo il compito degli adulti è aiutarli a dare un nome a quanto stanno vivendo



Ansia

[/àn-sia/], s. f.

È un'emozione fastidiosa associata alla paura delle conseguenze che un'azione può portare. Spesso, quando ci sentiamo in ansia, proviamo sensazioni come angoscia, paura, addirittura terrore, demotivazione e deconcentrazione, in generale, una sensazione di blocco. Quando dobbiamo fare qualcosa che ci spaventa o in cui non ci sentiamo sicuri, l'ansia arriva e ci ferma: nascondiamo la cosa da fare, facciamo finta che non esista perché ci sembra di stare meglio; ma così facendo l'ansia si gonfia e cresce ancora di più, diventa come un enorme pallone che occupa tutta la stanza, togliendoci l'aria per respirare. A un certo punto però la dobbiamo affrontare e, una volta risolta, è come se ci si togliesse un peso dal petto. Può essere positiva, infatti chiamiamo ansia anche quella tensione adrenalinica prima di un evento che non vediamo l'ora di vivere o prima di rivolgere la parola alla persona che ci piace.

Edizione». Un progetto promosso e realizzato da Fondazione Pordenonelegge con la collaborazione della Fondazione Treccani Cultura e la partecipazione dell'Istituto Toniolo e di Parole Ostilli, sotto l'egida di Pordenone Capitale della Cultura 2027 e dedicato alle ragazze e ai ragazzi di tutte le scuole secondarie di I grado d'Italia.

Trovo interessante questo modo di guardare alla sofferenza, senza negarla o minimizzarla, ma anche senza trasformarla in una condanna definitiva. C'è poi un altro elemento che merita attenzione. Nella parte finale della definizione si dichiara che esiste anche una forma di ansia positiva: la tensione prima di un evento desiderato, l'emozione che precede l'incontro con una persona che piace, l'attesa di qualcosa che si desidera vivere. È un'ulteriore prova del progressivo allargamento della parola "ansia" che finisce per contenere esperienze molto diverse tra loro. Ormai rischia di essere definita ansia qualsiasi forma di tensione emotiva. Si parla di ansia prima di una verifica, ansia prima di una gara, ansia prima di una festa, ansia prima di una telefonata, ansia prima di un appuntamento. Il rischio è che una parola nata per indicare una sofferenza specifica finisca per assorbire tutto il territorio delle emozioni anticipatorie. Da questo punto di vista i ragazzi ci lasciano una consegna importante: aiutarli a distinguere.

Perché non tutto ciò che accelera il battito cardiaco è ansia. Non tutto ciò che agita è un disturbo. Esistono l'attesa, l'emozione, la tensione, l'entusiasmo, la preoccupazione, il desiderio, la trepidazione. Esiste perfino una quota di paura che può accompagnare ogni esperienza significativa, con cui bisogna fare i conti. Se chiamiamo ansia ogni movimento emotivo intenso rischiamo di impoverire il vocabolario affettivo e, insieme, la comprensione di ciò che accade in noi. È significativo che i ragazzi stessi ci offrano un indizio in questa direzione quando parlano della tensione che precede qualcosa che si desidera. Quell'esperienza non blocca, non paralizza, non sottrae aria. Al contrario, mette in movimento. Proviamo ad aiutare le nuove generazioni a distinguere meglio le diverse sfumature della propria vita affettiva. Dare un nome preciso alle emozioni è un modo per comprenderle di più, significa anche evitare che ogni esperienza emotiva venga immediatamente medicalizzata o interpretata come sintomo.

Chi ha la facoltà di dire «sono preoccupato», «sono emozionato», «sono agitato», «sono impaziente», «sono spaventato», possiede già una maggiore libertà rispetto a chi riesce a descrivere tutto attraverso una sola parola. L'ansia viene descritta dalle ragazze e dai ragazzi come una compagna, un po' scomoda, della crescita. Compare quando ci confrontiamo con ciò che conta, quando rischiamo, quando ci esponiamo. Vero, può diventare un ostacolo, può gonfiarsi fino a occupare tutto lo spazio mentale, può portarci a evitare ciò che temiamo eppure contiene anche un messaggio. In fondo compare quasi sempre in prossimità di qualcosa che per noi ha valore. Nessuno è in ansia per ciò che gli è completamente indifferente. E forse è proprio questa la riflessione più interessante che i ragazzi ci consegnano. Dietro molte delle loro ansie troviamo desideri, aspettative, legami, sogni, bisogno di riconoscimento, paura di perdere ciò che conta. E tutto questo va riconosciuto. Non auspichiamo allora, per loro, ma anche per noi, una vita senza tensioni e turbamenti, ma una vita in cui ciò che sentiamo può essere ascoltato, compreso e messo al lavoro a favore del nostro desiderio.

Scrittore per ragazzi e Medico Psicoterapeuta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ai mondiali torna il rito dei tifosi nipponici

LA LEZIONE DEI GIAPPONESI CHE RIPULISCONO LO STADIO QUANDO FINISCE LA PARTITA



ALBERTO CAPROTTI

Loro hanno fatto ancora, lo fanno sempre. Quella dei tifosi del Giappone che a fine partita raccolgono i rifiuti da loro stessi lasciati sugli spalti durante la partita contro l'Olanda è forse l'immagine televisiva più bella di questo Mondiale di calcio, che per altri versi sta producendo perplessità in quantità industriale. Lo stadio era quello di Arlington, Texas. La partita era finita 2-2, le borse blu che hanno utilizzato per portare via bicchieri e cartacce sono le stesse che hanno sventolato come bandiere durante l'incontro. Perché lo fanno? «Per una questione di rispetto», hanno risposto. «Abbiamo trovato gli spalti puliti, e puliti li abbiamo lasciati. Siamo onorati di essere qui, non siamo abituati a sporcare in casa altrui e andarcene...». Fanno la stessa cosa anche i giocatori negli spogliatoi. Ormai è quasi un rito. E la cosa paradossale è che non fa quasi più notizia. Sono abituati a mettere tutto in ordine, e a non lasciare un solo pezzo di carta in terra, anzi uno sì ma sul tavolo. Ed è un biglietto per dire grazie. Fanno così i giapponesi, e quella nazionale assomiglia proprio a un mondo migliore. Un mondo possibile, qui sulla Terra dei feroci, dei maleducati e dei fanatici. Già in campo, durante le partite giocate quasi sempre benissimo, erano stati bravi. Gente seria che fa le cose per bene, che corre e si difende, ognuno nel proprio ruolo. E mai un colpo duro senza motivo, mai una protesta insensata, mai una sceneggiata cialtrona: perché loro sono giapponesi. Non vinceranno mai il mondiale, ma è poi così importante? Che bello allora se potessimo essere giapponesi anche noi. Anche solo per mezz'ora al giorno, anche solo per un quarto d'ora, per dieci minuti. Se sapessimo dire grazie. Se riuscissimo a essere concreti e seri, appassionati ma non fanatici. Se fossimo capaci di accettare un verdetto, anche doloroso: in famiglia, al lavoro, nello sport. Se sapessimo lasciare pulito dove sporchiamo. Per terra, ma non solo. Perché non c'è mai solo un pavimento da spazzare, ma ci sono esistenze intere da lucidare. Almeno una volta ogni tanto.

Che bello sarebbe se potessimo mantenere quel poco di ingenuità che ci permette di illuderci di avercela fatta, senza però precipitare nella depressione o nello scontro quando scopriamo che così non è. Se, insomma, sapessimo vincere e perdere con la stessa forza, compresa la debolezza. Se fossimo diversi. Questione di stile? Sì fa presto a dire stile, e lo si confonde quasi sempre con la forma, con l'aspetto o l'eleganza dei gesti. Se è per questo, c'erano generali nazisti elegantissimi e impeccabili nelle loro divise assassine. Invece lo stile racconta come siamo, anzi come riusciamo a essere nelle difficoltà, nelle emergenze e nelle pressioni, quando ci trasformiamo in un sistema di sopravvivenza, come scrive Julian Barnes. Lì si capisce di che materiale siano fatti gli uomini, e il materiale dei giocatori giapponesi, e dei loro tifosi, dev'essere davvero speciale. Forse è lo stesso che ha permesso a questo grande, remoto e fiero popolo di risollevarsi da due bombe atomiche e diventare un colosso, e per certi versi un esempio. A volte ci sembrano alieni, *lost in translation*, ma è solo perché le parole giuste le abbiamo smarrite noi. Faceva tenerezza vederli raccattare rifiuti sorridendo. Ma quanto sarebbe bello, nel fondo delle nostre sciocchezze nevrosi, ispirarci a loro. Bastano pochi minuti al giorno, un piccolo pensiero, una parola detta o non detta, perché lo stile è anche non dire quando è più opportuno tacere. Non si vince il mondo, così, ma forse un poco lo si cambia. O almeno, lo si pulisce.

© RIPRODUZIONE RISERVATA