Pubblichiamo una sintesi della lezione tenuta giovedì 2 maggio 2019, presso l’Aula Magna del II Istituto di Istruzione Superiore “Gaetano Arangio Ruiz”, dal Dr.ssa Carla Salemi, psicologa, psicoterapeuta, sul tema “**L’angoscia nella vita e le emozioni nella terza età".**

L’ANGOSCIA COME INGREDIENTE DELLA VITA!!! Quante prove ci mettono alla prova.

Tutti gli esseri umani, con le dovute differenze di intensità e frequenza, si trovano esposti all’esperienza dell’angoscia. C’è unanimità nel considerarla una delle sensazioni più sgradevoli che si possano provare. Quando si è immersi in uno stato di angoscia, si percepisce un disagio che è difficile da localizzare perché tutto il nostro essere sembra venirne catturato. Con il termine **angoscia** si intende uno stato di sofferenza psichica e fisica che si manifesta con un sentimento di profondo malessere, inquietudine, ansietà, smarrimento, accompagnati anche da una sintomatologia fisica, endocrinologica, comportamentale.

ANGOSCIA SITUAZIONALE: sensazione temporanea che tende a diminuire quando la stessa condizione che l’ha generata giunge al termine;

ANGOSCIA ESISTENZIALE: sensazione che si protrae nel tempo ed è associata ad un forte senso di paura immotivata e sensazione di catastrofe imminente. Essa spesso è associata ad altri disturbi quali l’ansia generalizzata o veri e propri stati depressivi. Può essere correlata a diverse problematiche della vita, le quali, nel corso dell’esistenza non sono mai state affrontate in maniera adeguata. La sua insorgenza ha sempre un duplice significato…

1. Indica la necessità di prendere le distanze da certi eventi o da desideri non esaudibili;
2. Indica una sensazione di insoddisfazione (c’è qualcosa che non va) ovvero che non si trova un senso a ciò che si sta facendo.

E’ importante che la persona comprenda quali sono i suoi bisogni, si orienti nell’ambiente per soddisfarli, agisca al servizio dei propri bisogni, accolga ciò che può essere assimilato e rigetti ciò che è estraneo alla propria natura. In Psicoterapia della Gestalt definiamo il Sé non come una struttura statica, ma un processo fluido.

E’ la capacità dell’organismo di fare contatto con il suo ambiente in modo spontaneo e creativo. (**Bloom, 2003**). La sua funzione è quella di contattare l’ambiente. Il nostro corpo non è mai un corpo in sè, ma un corpo in relazione. Se sano è versatile e flessibile in relazione alle richieste dell’organismo e dell’ambiente.

Rappresenta lo stile personale di funzionare e di essere nel mondo di ciascun individuo. In Gestalt infatti si parla di un **sé relazionale**. Per **adattamento creativo** intendiamo il modo in cui ciascun individuo si attiva per affrontare una data situazione (piccoli e grandi problemi della vita quotidiana) tenendo conto della realtà (adattamento), ma in maniera creativa, originale, unica. Il Sé in Gestalt è, dunque, il sistema degli adattamenti creativi (Perls, Hefferline, Goodman, 1997).

Adattamento e creatività sono i due poli tra i quali noi oscilliamo continuamente accettando di modificare o essere modificati. Sono complementari in quanto ciascuno è necessario all’altro per mantenere un equilibrio sano e dinamico. L’adattamento garantisce la dimensione del reale e dell’adeguamento, la creazione apre le porte alla dimensione della fantasia e all’ampliamento delle possibilità, alla spontaneità di espressione. Con l’adattamento il soggetto si lascia trasformare dall’ambiente, grazie alla creatività l’uomo partecipa attivamente, invece, alla trasformazione dell’ambiente.

Ogni comportamento umano, anche quello patologico, è considerato un adattamento creativo (Spagnuolo Lobb, 2011). In certe circostanze queste interazioni organismo/ambiente possono provocare sofferenza e produrre dei sintomi che rappresentano «soluzioni creative» messe in atto dalla persona (ovviamente non in modo consapevole), per affrontare una situazione difficile. Dunque, il nostro Sé ha a che fare con il modo in cui affrontiamo anche le esperienze dolorose. L’esperienza della sofferenza rappresenta un passaggio insopprimibile della crescita. Porsi in un atteggiamento di «apertura», di «abbandono» verso il dolore, oltre ad accentuare il senso di consapevolezza del vissuto, promuove il processo di crescita e contribuisce ad un più rapido «superamento» dell’esperienza stessa del dolore.

Quanto prima la persona è disposta ad abbandonarsi al suo dolore e alla confusione legata alla situazione che sta vivendo, quanto prima riuscirà a «superarlo» (Perls et al., 1971). Il rifiuto della sofferenza, ponendosi sulla stessa linea di continuità della paura di perdere o di essere sconfitti, contribuisce così a rallentare il processo di consapevolezza e «guarigione». Paura di perdere la nostra integrità, le nostre sicurezze, di riconoscere i nostri limiti e fare i conti con le nostre fragilità.

Non aprirsi al dolore, rimanere «sordi» di fronte ad esso, equivale a tenersi fuori da ogni vitale processo di crescita, che passa necessariamente anche attraverso il dolore. Nessuno può raccontarci come andrà o garantirci che andrà tutto bene e a tutti può capitare di scivolare nel buco dell’insensatezza…dell’angoscia. Si tratta di prendere atto dell’esistenza di questo buco che attraversa tutti quanti, **nessuno escluso** e guardare in faccia la ferita per poter fare qualcosa, per trasformare la vertigine dell’assenza di garanzia in una chance di vita, possibile anche se il fondo poggia su un terreno friabile. Questo vuol dire accettare il limite, l’impotenza, la fragilità, la fallibilità e scegliere di vivere con ciò che si ha e si è, pur nella loro imperfezione e precarietà.

A partire dalla serena coscienza di non essere perfetti, ma anche proprio per le nostre incrinature dei pezzi unici.

Quali sono le situazioni che generano angoscia nella terza età

RITIRO ATTIVITA’ LAVORATIVA: senso di vuoto e riorganizzazione della giornata. Passaggio da attività lavorativa a inattività (dilatazione del tempo libero).

RIDUZIONE OPPORTUNITA’ SENTIRSI PRODUTTIVI: > frustrazione

RIDUZIONE DEI CONTATTI SOCIALI (lutti, patologie, minori energie) : > senso di solitudine

MALATTIE INVALIDANTI

SRADICAMENTO DAL PROPRIO LUOGO DI ORIGINE

FATTORI DI PROTEZIONE:

- AFFETTIVITA’/INTERAZIONE E COMUNICAZIONE;
- ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO LIBERO;
- CREATIVITA’;
- OTTIMIZZAZIONE ENERGIE.

Dott.ssa Carla Salemi. ***(vedi gli altri incontri con la Dott.ssa Carla Salemi)***

{jcomments on}