

Ansia e personalità

L'ansia sociale è un disturbo profondo e spesso le persone che ne soffrono hanno costruito la loro vita attorno alle limitazioni provocate da esso.

Per guarire è necessario, innanzitutto, accettarlo come un aspetto di sé, che si vuole positivamente modificare, perché ciò facilita il cambiamento e lo rende più probabile. Questo atteggiamento prepara la strada alla ripresa.

Tuttavia non è sempre possibile liberarsi totalmente da questo tipo di difficoltà e si dovrebbe, quindi, concepire il trattamento più che come una "guarigione", come un "recupero" o "ripresa psicologica".

Quest'ultima è come un viaggio che porta fuori dal caos e dalla disperazione, ma richiede impegno e pazienza:

è naturale poter incontrare degli intoppi lungo il percorso e ricadere, anche più volte, ma non ci si deve arrendere poiché ogni volta si impara, si migliora e ci si avvicina all'obiettivo: un cambiamento stabile.

Riprendersi significa assumersi la responsabilità della propria vita.

Si deve tenere a mente che nella vita abbiamo tutti bisogno di uno SCOPO, di una direzione da seguire.

La nostra salute psicologica dipende dall'aver un "perché" per vivere e il nostro bisogno continuo di cercare un senso ci fornisce lo scopo della nostra esistenza. Nella ricerca del significato della nostra vita siamo responsabili di trovare qual è la nostra via e di seguirla. Ciò significa donare al mondo e ricavarne esperienza, qualcosa che i genitori, gli amici, le altre persone significative o gli psicoterapeuti non possono fare al nostro posto. Dobbiamo rispondere costantemente alle sfide della vita e sviluppare il nostro potenziale, altrimenti ci troveremo nel vuoto dell'inutilità, della apatia, della noia e dell'ansia.

Bibliografia:

"Come vincere l'ansia sociale. Superare le difficoltà di relazione con gli altri e il senso di insicurezza". SIGNE A. DAYOFF

*Dott.ssa Patrizia Marzola
14 gennaio 2009*