

*In: Regazzo L (ed.) Ansia, che fare? Prevenzione, farmacoterapia e psicoterapia. Padova, Cleup, 216-233*

## **Sul senso dell'ansia: significati e vantaggi esistenziali**

*Silvia Müller Längle, Alfred Längle*

### **Abstract**

Che cosa accade quando proviamo ansia? La sua comprensione esistenziale porta ad un significato di grande importanza educativa che proviene dall'utilizzo delle proprie esperienze personali.

Con l'incertezza dell'esistenza, emerge il pericolo di farsi illusioni, dalla quale nasce una differenza dall'esperienza reale della vita. L'incertezza è una fonte del disturbo. Tale comprensione esistenziale inquadra il disturbo come fenomeno umano e non solamente come patologia, evitando di incorrere nella possibilità di stigmatizzare una persona che ne è sofferente, solo come ammalata o disturbata, etichettandola con ciò in una riduttiva lettura nosografica. È tale comprensione che deve influenzare ed improntare l'atteggiamento nel trattamento terapeutico dei disturbi.

La comprensione fenomenologica dell'ansia presenta quale causa più profonda, il “*Non Poter Essere*” che noi percepiamo come “*Caduta nel Nulla*”, in altre parole come sensazione di annientamento. Il motivo causale “principe” si ritrova nella mancata accettazione del dato di fatto. Lasciando libero l'Essere nella decisione di accettarlo come dato ineluttabile della realtà, allora subentra la calma e la serenità (*Gelassenheit*<sup>1</sup>) con la quale da una parte diventano accessibili le strutture profonde dell'esistenza, e dall'altra noi stessi manteniamo o otteniamo la libertà, potendo essere se stessi fino alla fine. L'abbandono dell'allarme apprensivo, legato a tutto ciò, si basa sulla fiducia fondamentale e sull'esperienza – in ultima analisi, già spirituale – della base dell'esistenza.

## Parole chiave

Ansia, esistenza, calma, serenità (Gelassenheit<sup>1</sup>) fiducia, fiducia fondamentale.

---

<sup>1</sup> Termine husserliano difficilmente traducibile in lingua italiana; i significati che più si avvicinano alla parola “originale” tedesca, possono essere: calma serenità, tranquillità. (nota del curatore)

## L'ansia

Da un punto di vista fisiologico l'ansia corrisponde ad uno stato di attivazione che predispone l'individuo ad una reazione del tipo attacco o fuga. Da un punto di vista psicologico si avverte una *minaccia* o un *pericolo* per qualcosa che si ritiene, essere prezioso, cui si è fortemente legati o che si considera necessario per lo scorrere sereno della propria esistenza. Si percepisce di dipendere da questi pericoli e si comprende di non poter controllare tutti gli eventi che possono – direttamente o indirettamente – interferire con il proprio benessere.

Nello stato ansioso si avverte che la propria esistenza è esposta a situazioni e condizioni che esulano dal nostro controllo, si capisce di essere sempre – almeno parzialmente – impotenti ed indifesi. L'ansia, allora, è un segnale che indica che in ogni istante si può fallire, soffrire o peggio ancora morire – indipendentemente dalla propria volontà e capacità di controllo.

In quest'articolo cercheremo di rispondere ad alcune domande che riteniamo essenziali per un'adeguata comprensione dell'ansia e – conseguentemente – del suo trattamento: cosa manca all'uomo quando è in uno stato ansioso? Che cosa cerca in quei momenti? Cerca senso di controllo? Ha bisogno di sostegno, di sicurezza affettiva?

## L'ansia dell'uomo

Lo stato di attivazione che viene definita ansia si ritrova filogeneticamente anche in altre specie animali: è solo nell'uomo però che accanto alle situazioni ansiogene del tipo "attacco-o-fuga" si aggiungono altri fattori meno direttamente collegati alla propria sopravvivenza: la possibilità di fallire, del Non-Potere, dell'insuccesso, della Non-Sufficienza.

Questo avviene perché l'uomo è a conoscenza della propria finitezza e limitatezza: nello stato ansioso si confronta con il mondo nella sua fragilità, inaffidabilità, pericolosità. Soprattutto, in quanto uomini sappiamo che nel nostro Essere è sempre presente il Non-Essere, che questa possibilità gli appartiene: in qualsiasi momento possiamo morire. Non esiste mai "un'ora di vita garantita", in ogni momento e ovunque siamo mortali: lo siamo sin dall'inizio, non solo alla fine della vita.

A volte sperimentiamo questa possibilità, riusciamo a percepirla più intensamente del solito a causa di una sventura, un incidente, una malattia: e in questi casi ci assale l'inquietudine.

Ciò è comprensibile: se la nostra vita ci piace, non vogliamo pensare alla morte. Vorremmo goderci la vita, continuare a vivere, averne ancora.

Mantenersi in vita, lavorare per assicurarci il nutrimento e le comodità, rimanere in salute, evitare il dolore o curarlo sono aspetti della vita cui è rivolta tutta la nostra attenzione: non abbiamo tempo di pensare alla morte, siamo occupati a garantirci la nostra sopravvivenza. E così ci sentiamo intimamente e perennemente legati alla vita, ce ne occupiamo a tal punto da avere infine la sensazione che la vita continuerà indefinitamente e sempre secondo le stesse regolarità, gli stessi meccanismi: in questo modo però consideriamo solo un aspetto, dimenticandoci quale struttura abbia "realmente" la vita. – Per questo abbiamo bisogno dell'ansia. Con essa iniziamo a percepire che la vita in effetti è anche altro. "Quando svanisce l'ansia, l'uomo rimane solo superficiale". (Jaspers 1974, 67)

Heidegger (1979, 184 ss.) descrive questa minaccia dell'esistenza come così sostanziale che l'ansia può emergere anche dal "Nulla" ed è "ovunque" presente, in quanto "in nessun luogo" vi è certezza.

Quindi l'ansia ha due importanti *radici* che derivano all'uomo dalla struttura stessa dell'esistenza, e più precisamente dalla sua imprevedibilità e limitatezza:

1- Poiché non vi è alcuna *certezza* nell'esistenza, essa è imprevedibile: l'imprevisto è ovunque, è presente in ogni situazione. Ciò ci rende insicuri.

2- Poiché l'esistenza è *limitata*, essere mortali richiede di portare con sé l'eventualità della morte anche dal punto di vista emotivo; di ricordarsi di tanto in tanto il *Poter-Morire*, di avvicinarsi anche interiormente a questa idea qualche volta. Gli antichi si esercitavano con "memento mori". Serve l'esercizio, il sentire, il dolore, la tristezza – non basta una discussione razionale. E non solo a partire dai settant'anni, bensì sempre, ovunque e ripetutamente: ciò non riguarda solo me stesso, ma anche i miei figli; anche loro sono mortali.

Dunque il significato dell'ansia può essere ricondotto ad una domanda: "Come posso vivere sapendo di dover un giorno morire e che ciò potrebbe accadere anche oggi stesso?"

## **Comprendere l'ansia**

Se noi non realizziamo – anche dal punto di vista emotivo – queste caratteristiche della realtà e dell'esistenza – che portano a sviluppare confidenza – essa diventa minacciosa: la conseguenza è una perdita di tranquillità ("Un-heimlichkeit"). Da questo punto di vista, l'ansia può essere considerata come la percezione di un'incertezza (intrinseca all'esistenza) di fronte ad un abisso interiore che si svela: perché non so se riuscirò a vivere accettando la possibilità del fallimento, della morte, della distruzione; o perché non so se sono pronto a vivere così, e cerco di allontanare da me stesso l'invadenza della vita. Ma poiché essa è realtà, non si lascia allontanare, essa si impone di continuo, può trovarmi impreparato.

Se questo è il significato dello stato ansioso, come può essere definito patologico? Esso rivela un'insufficiente elaborazione della realtà, ed

è quindi un meccanismo funzionale di allarme: il lato patologico dell'ansia quindi risiede o nell'incapacità di entrare in confidenza con l'intera realtà dell'essere e di prepararsi al fallimento, alle possibili perdite, alla morte per poter vivere, oppure nel dolore insopportabile di dover vivere in un'illusione. Vivere con un'illusione è come stare su un terreno instabile: l'individuo sente come se la sua esistenza fosse fondata su qualcosa che dà la sensazione di poter crollare in ogni momento, facendolo sbalzare fuori dal suo sogno, gettandolo nella dura realtà.

## **Il contatto esistenziale con l'ansia**

Cosa si intende per comprensione e trattamento dell'ansia? – tratteremo questo punto perché rappresenta un concetto basilare nell'Analisi Esistenziale e che guida tutto il lavoro terapeutico: infatti – considerata dal punto di vista esistenziale – l'ansia è un'indicazione importante, un segnale di per sé sano del nostro organismo. In quest'ottica, essa viene intesa come una reazione psicofisiologica dotata di una funzione essenziale: ci mette in guardia di fronte a situazioni in cui il nostro comportamento e i nostri schemi mal si adattano alla struttura della nostra Esistenza. Evita quindi che noi continuiamo a vivere ignorando una condizione fondamentale dell'esistenza – il *Poter-Essere* nel mondo – (Längle 2008, 35 ss). Affinché ciò non accada facilmente, l'ansia si presenta come *sentimento*, e non semplicemente come idea: infatti in quanto sentimento il suo messaggio riceve il peso di un significato vitale (ibidem 41). I sentimenti sono in stretto rapporto con l'io, influenzano tutte le decisioni dell'individuo: quando l'ansia diventa cosciente, determina una riorganizzazione delle priorità dell'individuo, comunicando che è presente qualcosa più importante delle occupazioni di tutti i giorni; questo spinge l'individuo ad affrontare le cause dell'attivazione ansiosa.

Il disturbo dunque ci segnala che la nostra realtà soggettiva e il nostro atteggiamento divergono dalla realtà oggettiva, con la minaccia di cadere nel Nulla. Anche l'ansia patologica richiama l'attenzione su questo aspetto.

Infatti tutte le manifestazioni d'ansia, sia funzionali sia disfunzionali, ci comunicano sempre un aspetto del futuro: c'è qualcosa in sospeso, c'è ancora qualcosa da vivere, manca ancora qualcosa. Non posso lasciare la vita così, avrei sperimentato troppo poca realtà, non avrei vissuto realmente – per questo non posso morire. Il mio futuro è incerto (in esso c'è anche la morte); non so come deve o può continuare. Il disagio ansioso è l'appello pratico: “metti in chiaro se hai terreno su cui poter proseguire!”

Così una fenomenologia dell'ansia mostra che essa ha un significato preciso, che indica qualcosa che dobbiamo affrontare: questa interpretazione vale anche per l'ansia patologica, che si distingue dall'ansia realistica solo per intensità e per una relazione con la situazione più nascosta.

Il disturbo si presenta quando l'individuo è incapace di conferirgli un adeguato significato, di comprenderla e di concentrarsi sugli aspetti della propria vita che lo rendono ansioso.

Questa definizione del disagio ansioso permette di non temere l'ansia ma anzi di affrontarla con equilibrio, comprendendo che la sintomatologia è uno spazio per crescere e sviluppare nuove capacità e risorse: “se provi ansia – è tempo di reagire!”.

Di conseguenza il fine ultimo del trattamento terapeutico dell'ansia non deve essere quello di tentare di attenuarla o addirittura eliminarla acriticamente (i farmaci dovrebbero essere un'eccezione), bensì innanzitutto comprendere il significato del sintomo ansioso e focalizzare l'intervento sulle cause, concentrandosi su eventuali carenze esistenziali dell'individuo che gli impediscono di arrivare a condizioni adeguate per poter star meglio nell'ambiente e nella Realtà (cfr. Längle 1997). Da un punto di vista pragmatico, ciò può significare far affrontare al paziente i dati di fatto e la realtà per poterli sperimentare nella loro concretezza, nel loro contenuto essenziale, come pure nella loro limitatezza, finitezza ed incertezza. È fondamentale anche trovare dove risiede il proprio Non-Potere e cosa può dare veramente sostegno nell'esistenza: questo sostegno non si trova nella presunta certezza bensì nella risolutezza esistenziale con la quale ci occupiamo della provvisorietà (cfr. anche

Sisifo di Camus – 1959, che nonostante l'assurdità dell'esistenza, grazie alla sua risolutezza riesce a sperimentare la fortuna). Fa parte dei compiti della nostra vita sperimentare e comprendere come essa funzioni.

La concezione dell'ansia in Analisi Esistenziale è quindi differente rispetto ad esempio alla *terapia comportamentale*, dove la causa dell'ansia viene soprattutto vista nella sensazione di non poter *controllare* tutto l'esistente, dovuta ad un apprendimento sbagliato (ad es. Margraf 1996). L'ansia è quindi soprattutto perdita di controllo, senso di impotenza: tale descrizione si focalizza maggiormente sul piano comportamentale, non affrontando gli aspetti che ne stanno alla base.

Anche in *psicoanalisi* le teorie eziopatogenetiche dell'ansia divergono rispetto all'approccio qui presentato: la causa viene ricercata nell'inconscio/subconscio, dove è presente del materiale rimosso che nella patologia ansiosa emerge a livello di consapevolezza (Freud 1926). L'ansia diventa quindi una sorta di campanello allarme, il cui significato è che “il materiale censurato” non si lascia più reprimere: questo viene inconsciamente percepito come una minaccia. Tale interpretazione analitica condivide con l'Analisi Esistenziale l'assunto per cui quello che non coincide con l'immagine personale della realtà, viene percepito come minaccioso, come potenzialmente pericoloso perché se non ci si dedica la necessaria attenzione, esso potrebbe farci perdere relazioni d'importanza vitale: dal punto di vista psicoanalitico si afferma, ad esempio, che è preoccupante la presenza di complessi edipici – sia per l'immagine di se stessi, sia per la società in cui si vive. Questo metterebbe in pericolo l'essere dell'individuo: si può quindi considerare la concezione psicoanalitica dell'ansia – rivolta esclusivamente ad aspetti pulsionali – come una specificazione di quella propria dell'analisi esistenziale.

## **Il significato profondo dei disturbi d'ansia – l'annientamento**

Il disagio ansioso è quindi la sensazione della perdita di qualcosa che percepiamo come essenziale per la nostra sopravvivenza – suscitata dal fallimento, dall'abbandono, dalla distruzione, dalla perdita di riferimenti,

dalla morte eccetera. Perché l'individuo non si abitua a questa condizione, considerandola parte costituente della nostra vita? Considerando l'esperienza dell'ansia dal punto di vista *fenomenologico* si osserva che la sua componente essenziale non è la percezione della morte, bensì una sensazione di "Non-Poter-Essere", di essere gettati nel Nulla, cadendo "fuori dall'Essere". Ciò accade prevalentemente se sperimentiamo di "non potere" e quindi di essere privi di modalità adeguate per modificare la nostra realtà. Quando prevale la sensazione d'impotenza, di non poter agire in una data situazione di sofferenza (ad esempio nelle relazioni con il partner, con i superiori ...), questo è vissuto soggettivamente come se non ci fossimo più: questa esperienza di sentirsi "annullati" è definita in Analisi Esistenziale come *l'annientamento dell'io come potenzialità*.

Qual è la differenza tra morire (morte) ed essere annientati? – Con la *morte* la vita giunge al termine – nell'*annientamento* l'uomo ha la sensazione di *non poter più essere*. Questo significa che *non sarebbe più vita* – la *morte viceversa è vita*. Se ad esempio siamo esposti ad un potere o supplizio intenzionalmente crudele, ciò può essere un'esperienza distruttiva. Per questo motivo da un punto di vista clinico esempio di situazioni di annientamento sono i traumi: esperienze dannose non perché espongono il soggetto alla possibilità di morire, ma perché lo privano della possibilità di agire sulla realtà a causa dell'im-potenza. L'uomo è sollevato nel pensare alla *morte come facente parte del cerchio della vita* e considerare la vita come una foglia che cade dall'albero. Una prospettiva di questo tipo ci fa sentire al sicuro, persino nella morte. Perché nel più profondo sentiamo: ciò che accade in fondo "fa parte dell'ordine delle cose". Persino *nella morte c'è un senso di protezione – nell'annientamento esso viene a mancare sempre*.

Nell'Analisi Esistenziale viene definita come una delle principali cause dell'ansia la *proiezione sulla morte* di alcuni ambiti del *Nulla* che sono emersi (spesso inconsci ed inosservati) all'interno della propria vita quotidiana a causa del proprio *modus vivendi*: nella morte vediamo quindi erroneamente la forma estrema del Non-Poter-Essere, mentre in realtà si tratta del nostro attuale "Non-Esserci-del-Tutto" (esperienza che può emergere ad esempio nelle relazioni con i figli, o quando abbiamo

ricevuto o dato troppo poco). Sarebbe “Annientamento” – e quindi la potenziale fonte del disturbo ansioso – se dovessimo morire ora, accompagnati dalla sensazione che ciò “non è secondo l’ordine naturale delle cose” (ad esempio per i figli ancora piccoli). Se ciò per cui viviamo non è pronto, si tratterebbe di un’interruzione, un non essere arrivato a compimento: così si annienta ciò che è stato costruito, e allora portiamo dentro di noi la sensazione di non poter essere. E questo ci riempie di ansia.

Si può vivere come *annientamento* anche la distruzione di quello che l’individuo crea (in cui si rispecchia il mio essere), cioè le strutture portanti della sua esistenza e le sue opportunità (ad esempio i figli, il proprio lavoro): con la morte, la *vita* volge al termine, nell’annientamento si distrugge *Se stessi*, ciò che costituisce una persona e da senso alla sua esistenza.

Dal punto di vista introspettivo, l’annientamento è legato alla sensazione *di non poter stare con me stesso*; di perdere il piacere di esistere in queste condizioni che m’impediscono di sentirmi in collegamento con l’essere (con la base dell’essere, come vedremo).

Morire senza neanche aver vissuto, senza essere arrivati a se stessi e in relazione con le proprie parti più profonde: questo sarebbe il punto più profondo dell’annientamento esistenziale.

Se ho vissuto appieno la vita, ho goduto delle più diverse esperienze allora la morte non è annientamento: se invece ho vissuto parzialmente, non ho gustato, non mi sono appropriato dei momenti della mia vita – allora morire diventerebbe un “annientamento”.

Allora vengono annientate le *opportunità* che non ho colto, ma per le quali avrei avuto il tempo. Allora morire diventa l’annientamento di un’opportunità, dell’opportunità “vita”.

In definitiva, il sentimento di annientamento può emergere da varie situazioni esistenziali: dall’esperienza (o dall’idea) di non poter essere all’interno dell’attuale struttura della realtà, dalla proiezione o dalla distruzione di ciò per cui vivo e dall’impossibilità di instaurare una relazione profonda con se stessi.

## La Non-Accettazione

Quali sono le *cause* per cui emergono sentimenti di annientamento in questi ambiti? La causa più comune è la Non-Accettazione, il Non (poter)-Ammettere e Includere la morte, la malattia ecc. È questa profonda esperienza esistenziale del Non-Potere, del Non-Poter-Lasciare-che-Sia a condurci così vicino ai nostri limiti ed incapacità (ad un disperato attaccamento) da rendere inevitabile quella sensazione d'insicurezza: l'ansia.

Il punto al quale essa può condurci è *un'* apertura che riconosce che può esserci un *ordine*, una connessione regolare che segue le leggi naturali degli eventi (e non caotica o soprannaturale), anche di quelli che non riusciamo (per il momento) ad approvare: come potremmo accettare che ad esempio una donna di trenta anni debba morire per metastasi di un tumore al seno? Secondo la nostra sensibilità umana ciò semplicemente “non è in ordine”, è troppo presto, è uno scandalo della vita: tuttavia esiste qualcosa che può darmi un sostegno. È necessario un atto di “creazione ontologica” quando le strutture esterne non sono stabili, e questo “aggiungere” consiste in un Poter-Lasciare le cose come stanno, senza cercare di costringere le esperienze di sofferenza e traumatiche all'ordine che impongo alla mia esistenza. Posso sperare in un atto di fiducia anticipata di trovare un ordine nel tragico: questo mi “sgrava” (per esempio dalla necessità di controllo) e potrà meglio mostrarsi ciò che risiede dietro gli spetti negativi della situazione, palesandosi nella calma. Se tuttavia non si trova nessun “ordine”, o se non viene sperimentato come fonte di sostegno ma piuttosto di annientamento, allora *non può essere accettato*. poiché tutto ciò che è presente e da cui, nostro malgrado, si vorrebbe restar fuori o da cui ci si vorrebbe proteggere, produce ansia e fatica.

L'aspetto essenziale non è che io non dovrei permettermi un giudizio e dovrei accettare il destino: la questione è, piuttosto, quanto aperto si

possa mantenere; e che la realtà, con il mio rifiuto o la mia accettazione assume altre caratteristiche, negative o positive.

Con il mio rifiuto, essa viene vissuta ancor più come avversità: il senso di sicurezza (Geborgenheit) nella realtà ha quindi come presupposto l'accettazione, e tra la realtà e l'accettazione sta la persona, che conferisce al dato di fatto una base solida: “ *un essere*” per la propria vita.

L'ansia indica all'individuo che qualcosa della realtà circostante e/o della sua vita non è accettato: conduce ad un passo di differenziazione mentale tra il *ritrovamento* della verità (che la accetta) e la *costruzione* della verità (che la costruisce e desidera). Accettare non significa giudicare buono qualcosa, bensì unicamente attribuirgli verità. Nell'atto dell'accettazione ciò che esiste viene dotato da attività propria: quella del *Lasciare*. Il Poter-Accettare non richiede la nostra comprensione – posso tuttavia lasciare che sia. Se questo ci riesce, allora non cadiamo nella rassegnazione – ma troviamo la calma (“Ge-lassenheit”). Anche la *rassegnazione* è un lasciare che sia, però nella disperazione – viceversa la *calma* è un lasciare che sia ma con fiducia.

L'ansia maggiore è quella di non poter più essere come persona: perdere la libertà, la capacità di agire sulla realtà, perdere ciò che sostiene la propria esistenza e per cui si vive, ciò da cui si è “assorbiti”, e infine perdere ciò che ho costruito nel corso della vita. Questo significherebbe “*annientamento*”.

L'ansia maggiore è sempre l'ansia di annientamento.

### **Nell'apice dell'ansia – nuova libertà**

Eppure l'accettazione non è sempre facile. Se provo ad immaginare una delle peggiori situazioni possibili che potrebbe accadermi – ad es. se morisse uno dei miei figli – non so cosa farei: probabilmente rimarrei seduto immobile tutto il giorno, vorrei restare da solo, con i miei familiari vicino. Cos'altro ci sarebbe da fare? – Non *sarei in grado* di fare altro.

Sarei paralizzato, senza motivazione, senza forza, distrutto. Non sarei probabilmente più *pronto* a fare qualcosa.

Questo è il punto di morte. Se lo affrontiamo, ci confrontiamo con esso, allora emerge la domanda: cosa farei se non potessi fare più nulla? – Ovvero, in altre parole: non essere più disposto a fare qualcosa corrisponde veramente a quello che sono? Sono davvero così? Voglio che sia così? Si tratta dunque di una mia decisione, della mia volontà – ho la sensazione che ciò corrisponda al mio modo di essere?

Nel punto più profondo del confronto con l'ansia emerge un'esortazione, che ha un *parallelo con il lutto*: il *mettere in libertà* la vita, l'accaduto – un *Lasciare-Che-Sia*.

Ciò cura la nostra anima, la salva dall'ansia eccessiva: *ci lasciamo andare a ciò che ci è possibile*, tentando così di vivere ciò che ci corrisponde e che è importante. Lasciamo però la vita al suo corso senza cercare di forzarne il tragitto, perché, in effetti, non riusciremmo a farlo. Questo tentativo sarebbe un superamento dei limiti e preparerebbe il terreno all'ansia, perché non è la verità.

È questo passo esistenziale della risolutezza a creare il fondo e a dar sostegno: concedo a me stesso, *se non posso fare altro, di lasciare che sia*. Paradossalmente, non posso fare più nulla – eppure faccio qualcosa: lascio che sia! Si tratta di un atto perché io *decido* di compierlo. Posso decidermi a compierlo se sono pronto ad accettare di non poter cambiare, manovrare, controllare nulla, perché riconosco ed accetto che la vita possa essere così; può essere diversa da come io la desidererei, può richiedere cose diverse da ciò che io posso dominare. E quindi decido di non fare nulla *di più* di ciò che io posso fare. In tutte le limitatezze dell'esistenza: mi concedo questa *libertà*.

Lascio che la mia esistenza sia – e scopro che questo “lasciare” è un “potere”, un potere senza fare, forse un “potere dell'impotenza”, un potere non violento, con il quale affrontiamo l'essere: poter ammettere, che io non posso fare più nulla è la forma più alta del Potere! Non poter più fare nulla eppure scoprire che in ciò vi è un Potere, il Potere del Lasciare, è ciò che mi rende “libero incondizionatamente”. Lasciar-essere è potere.

Se do il mio consenso a questo tipo di vita, do il via ad una *trascendenza* nel senso originale del termine, poiché mi pongo *al di sopra* della situazione. Forse una visione del genere esula nella mistica, tuttavia è descrivibile psicologicamente ed è fondamentalmente accessibile ad ogni uomo, indipendentemente dalla sua concezione del mondo.

### **La calma (Gelassenheit)**

Tuttavia, l'ansia può insorgere qui ancora una volta sotto forma di domanda inquietante: cosa accadrà de io dovessi morire a causa di questa calma di accettazione?

Neppure in questo caso possiamo farci niente, ma affermare con senso di accettazione: “questa è stata la mia vita”. Questo atteggiamento può essere identificato come “calma dell'esistenza” (Seinsgelassenheit) che si manifesta una volta varcata la porta della morte (cfr. Längle 2009, “*Ansia ed Esistenza*”, nel presente manuale): essa rappresenta un approdo al fondo del baratro, dell'abisso; in una tale profondità si incontra un nuovo sostegno.

Noi non sappiamo cosa sia la nostra vita e a cosa sia destinata. Eventuali idee sull'argomento non devono tenerci lontano da una vita che faccia riferimento alla realtà: vivere con questo atteggiamento di apertura significa poter lasciare che la vita faccia il suo corso e convivere con la morte integrandola nella propria vita. Una volta in grado di lasciare che la vita trascorra, saremo capaci di lasciarsi vivere, privi dell'ansia paralizzante che può diventare patologica ed invalidante. Solo se riesco a lasciare che la vita scorra è possibile viverla veramente: questo dovrebbe impararlo ogni generazione.

Solo questa disponibilità mi lascia sereno; con essa io accetto che la mia vita possa essere come essa è.

Non ho alcuna pretesa nei confronti della vita, ma chiedo solo a me stesso di prendere la vita così com'è, mettendo da parte la mia idea di come vorrei che fosse o come me la immagino e i miei tentativi di modificarla. Poiché questa è la vita, e solo ciò che è reale può

sostenermi – e non la mia immaginazione. La vita fa paura se essa *deve a tutti i costi* essere così come *io* la voglio (desidero, immagino) – però così in realtà non è.

### **La base dell'esistenza: essere se stessi**

L'insegnamento dell'ansia è fondamentale per l'individuo ed è che la vita “viene vissuta”, paradossalmente, se noi non cerchiamo di dominarla o controllarla ma se lasciamo che la vita *si manifesti*. A questo ci rimanda il sintomo: prendere la vita com'è e per come si presenta, e cercare *così* di rimanere se stessi. E questo significa: fare e portare a compimento ciò che corrisponde alla nostra essenza, ciò che amiamo e per cui viviamo, e fare tutto ciò al meglio delle nostre possibilità. In altre parole, *rimanere me stesso in tutto ciò che accade*: questo è il terreno solido della vita – mai però l'idea della vita idealizzata e desiderata.

La “porta della morte” è quel luogo in cui la realtà esterna incontra il mistero dell'esistenza, in cui il fondo dell'essere sfiora la base del proprio Potere. In questo punto si può trovare la cura radicale. Al contrario, non guardare e non sapere cosa c'è *dopo*, se si presenta qualcosa che noi temiamo, ci pone di fronte al *Nulla emotivo*. Viene sperimentato come “Nulla”, perché si perde il filo della realtà. Emotivamente la realtà non prosegue, “non esiste più niente”: “è finito”. Allora viene a mancare il fiato in un disagio ansioso, si gela il sangue nelle vene, viene a mancare il terreno sotto i piedi, si cade in un “enorme”, “spaventoso” vuoto senza fine, senza sapere dove ci porta e senza capire se tutto ciò avrà affatto una fine – cadiamo in un *nulla* senza fondo. In questo modo sperimentiamo il *nulla*.

Per poter guardare ci vuole coraggio, a volte accompagnamento, essere sostenuti per avere sufficiente appoggio prima di affrontare l'insondabile.

Qui incontriamo un *paradosso intrinseco alla nostra vita*: da un lato è importante per strutturare la vita avere desideri, obiettivi, idee e una propria volontà. E allo stesso tempo c'è bisogno, paradossalmente, della disponibilità profonda a lasciar scorrere la vita, a far sì che essa si

presenti com'è, nonostante e indipendentemente tutti gli sforzi di modificarla con la nostra volizione. L'atteggiamento della calma ci permette di dire: “desidero questo, cercherò di fare questo – ma se ciò non accade, va bene lo stesso” – e nonostante quest'ultimo lasciare, agire con tutte le proprie forze per ottenere ciò che si vuole: se questo venisse a mancare, questo atteggiamento si ridurrebbe al fatalismo.

### **La fiducia Profonda**

In definitiva, il disturbo ansioso può condurci a sperimentare nella sua profondità che *esiste qualcosa* in noi *che non può essere annientato*; che dopo uno scontro con un apparente “annientamento” si schiude pur sempre una possibilità: che esiste un “dopo” – anche nelle situazioni più drammatiche e traumatiche, un “non è tutto perduto”. Questa prospettiva richiede una *condizione*: può realizzarsi solo accettando la morte, la limitazione, il Poter-Lasciare. Poiché solo quando lo lascio, allora l'essere può mostrarsi da sé. Se però accade ciò che io non riesco a (lasciare) accettare, per me (soggettivamente) termina tutto l'essere; cado nel Nulla.

In questo stato di calma si deve sostanzialmente sperimentare che io posso rimanere me stesso, posso essere una persona fino alla morte. In quanto io rimango attivo nell'accettazione, io, per l'essenza che mi è propria, accordo alle cose la loro essenza (che esse possiedono per se stesse); cerco di rimanere me stesso in ciò che la vita (il destino) comporta. Questo è il compito della vita: vivere ciò che per noi è essenziale. Se questo è messo in pericolo, insorge il disturbo ansioso.

Ma se riusciamo sempre a ritrovarci, anche nelle situazioni più ostili della vita, e riusciamo a fare ciò che per noi è importante, allora il terreno dell'esistenza sotto i nostri piedi sarà ben solido: allora percepiremo che esiste un “dopo”; e che il mio lo continua ad esistere, la relazione con me stesso, l'amore per la vita, la mia essenza continueranno ad essere presenti; e che esiste un fondamento che continua ad esistere, un fondo dell'essere che mi sostiene. Esiste

*qualcosa di ben più grande* di cui faccio parte, in cui ho il mio posto, un Dio, un Ordine, un'Evoluzione, che integra e supera anche la morte.

Così l'ansia si frappone al sostegno della *fiducia profonda*, cui il disturbo ci rimanda. Questa profonda fonte di sostegno deriva da tre ambiti:

a) *totale fedeltà a se stessi* – Si tratta di una fedeltà verso se stessi derivante dall'aver optato, *deciso per se stessi* e che conduce alla ferma sensazione: “Non abbandonerò mai me stesso – neanche nelle situazioni estreme, resterò sempre dalla mia parte! – Posso confidare su di me, anche quando le cose andranno male. Io sono qui. Con me mi sento al sicuro, in buone mani”.

b) *Fiducia primaria (basic trust)* – la sensazione che ci sarà sempre qualcuno al mio fianco se ne avrò bisogno. Un tempo era la madre ed ora è una sensazione che permea la vita e che comunica: “ci sono persone dalla mia parte che mi sostengono”. Nella fiducia primaria si riassumono tutte le esperienze di fiducia rivolta ad altre persone, a partire dalla “fiducia primaria” per la madre fino alle relazioni adulte.

c) *Fiducia di fondo (fiducia nel mondo)* – la fiducia di essere infine sostenuto, custodito in un ordine ampio, che va oltre me stesso. La fiducia di fondo diventa una fiducia trascendentale in quanto ciò di cui qui ci si fida in ultima analisi è superiore a ogni comprensione e riconoscimento. Poiché, solo in quanto è maggiore del proprio essere, è in grado di contenerlo.

Fidarsi è l'atto (perlopiù inconscio) di abbandonarsi ad un sostegno nella vita percepito come “ultimo” – a qualcosa che ci si manifesta come “fondo dell'essere”. Alla base della fiducia di fondo sta quindi la sensazione (che poggia su un'esperienza), che *c'è sempre qualcosa* che ci *afferra al volo* e ci dà sostegno in modo da farci rimanere all'interno di un certo ordine, qualsiasi cosa accada. Così ciò che ci sostiene continuerà ad esistere perché ha un'*esistenza indipendente, a se stante* – e può sorreggere anche *me*. Si tratta in questo caso di una sensazione di essere al sicuro, non già di una fede (cosa che però può diventare – si tratta piuttosto dell'esperienza primaria del *Poter-Credere* – per i credenti si trasforma in esperienza di Dio).

Molte persone conoscono il sentimento che è in grado di darci speranza nelle situazioni particolarmente difficili, senza via d'uscita: "In qualche modo ci sarà un seguito che non dipende da me, anche se accade qualcosa di brutto o il peggio. – Non cadrò nel Nulla".

Questo sentimento è molto più dei primi due elementi fondanti della fiducia profonda: la fiducia in se stessi e la fiducia negli altri. Qui siamo di fronte ad un *principio relativo al mondo*. È l'esperienza continua della vita secondo cui è sempre presente qualcosa, che esiste un ordine che conferisce la sensazione di essere sostenuti.

Si può trovare la fiducia profonda nel silenzio, tra le montagne, nella propria intimità; ma la si può trovare solo con le proprie forze – nessuno può descrivermela. Si tratta di un processo intimo, spirituale, spesso suscitato addirittura da situazioni di vita negative, ad esempio quando si scopre di essere malati di tumore, quando muore il proprio partner. In queste situazioni sorge il sentimento: "passerà e andrà meglio finalmente".

Ciò che rende un *trauma* un'esperienza così sconvolgente legata ad un'ansia pressoché indomabile è proprio la distruzione di questa fiducia di fondo o di questa fiducia primaria. Come conseguenza, l'uomo si pone la domanda: come posso continuare a vivere così? Su cosa si può ancora fare affidamento? Si è sconvolti a causa dell'incomprensibilità e dell'incertezza del mondo e il terrore (l'ansia imprevista, violenta) ci assale.

### **L'esperienza spirituale ultima – la base di tutto l'essere**

Ciò su cui si basa la fiducia di fondo, lo strato più profondo di tutti, è il *fondo dell'essere*.

Il fondo dell'essere ha un'importanza psicologica fondamentale per gli esseri umani in quanto trasmette la sensazione di *un grande, ultimo sostegno*, in altre parole la percezione che esiste qualcosa alla quale ci si può affidare anche in punto di morte: il fondo dell'essere rappresenta per l'uomo l'esperienza di essere custodito "in ogni caso", anche in

situazioni estreme come appunto può essere la morte. Questa esperienza ultima può essere definita come esperienza spirituale.

Non importa – ancora una volta paradossalmente – se in ultima analisi il fondo dell'essere è un *Essere* o un *Nulla*. Poiché, o dopo la morte la vita continua, oppure non c'è altro; ma questo non è importante: se viene sentito come “fondo dell'essere”, è importante solo che ci si senta custoditi. Heidegger (1979) paragonò il fondo dell'essere al terreno in cui affondano le radici dell'albero (cioè la fiducia di fondo). Decisivo a questo punto è che io dia il mio *consenso* ad abbandonarmi a questo sostegno: in questo consiste ogni atto di fiducia, che vale anche per la relazione tra uomo e fiducia di fondo: dire il proprio sì.

Da questa esperienza emerge il libero “sì al mondo”, il “sì all'essere” e alle sue condizioni – il consenso e l'approvazione “ad essere al mondo” e ad accogliere ciò che è, ciò che ci offre la vita, aumentando la nostra capacità di reazione alle situazioni stressanti. Grazie all'esperienza del fondo dell'essere riusciamo ad accettare l'essere come tutto, perché ci sentiamo di appartenergli e ci sentiamo – e forse lo siamo pure? – al sicuro.

Se ci inoltriamo in questa dimensione allora l'ansia ha esaurito il suo compito perché ci ha insegnato a guardare più in profondità. Soprattutto questo è il nostro compito: vivere ciò che ai nostri occhi risulta essenziale.

## **Bibliografia**

- Camus A (1959) Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbeck: Rowohlt
- Freud S (1926) Hemmung, Symptom und Angst. In: Studienausgabe, Band VI (S. 233–308). Frankfurt/M: Fischer
- Heidegger M. (1979) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer
- Jaspers K (1974) Der philosophische Glaube. München: Piper
- Längle A (1997). Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 47, 227–233
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse – Daseinsanalyse. Wien: Facultas – UTB
- Längle A (2009), Ansia ed Esistenza, nel presente Manuale.
- Margraf J (Hrsg) (1996) Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Berlin: Springer

## **Silvia Müller Längle**

Dr. phil. Silvia Längle, nata nel 1951 in Vorarlberg/Austria. Studi in fisica teorica e scienza delle teorie scientifiche all'Università di Innsbruck, Monaco di Baviera e Vienna. Tesi di Laurea sulla dinamica delle teorie.

Training formativo in Analisi Esistenziale e Logoterapia dal 1987 al 1994. Dal 1994 attività di libera professione come psicoterapeuta. Relatrice a diversi congressi nazionali ed internazionali. Dal 1995 redattrice capo della rivista scientifica "Analisi Esistenziale". Attività didattica e di supervisione nel Training di formazione in Analisi Esistenziale e Logoterapia. Membro del Consiglio direttivo della GLE - Internazionale. Campi di interesse particolare: ricerca fenomenologica e scienza delle teorie scientifiche.

## **Alfried Längle**

Psicologo, Medico Psicoterapeuta. Nato in Austria ha fondato con Viktor Frankl la prima organizzazione internazionale di Analisi Esistenziale e Logoterapia (GLE). La collaborazione durata dieci anni, s'interruppe a causa di una distinzione tra la Logoterapia e l'Analisi Esistenziale moderna, che vedeva su posizioni diverse i due studiosi.

Dirige l'Organizzazione Gle - International. Professore Università HSE di Mosca, Docente Università Klagenfurt.

Längle dal 2002 è vicepresidente dell'International Federation of Psychotherapy (IFP con sede a Zurigo). Autore di più di 200 pubblicazioni e di numerose relazioni a congressi internazionali.

Collabora, come consulente scientifico alla diffusione dell'esistenzialismo in Italia con il gruppo dello IAR Esistenziale.

