



«**Ho la tendenza a ingigantire qualsiasi problema,** però cerco di frenare la tensione dedicandomi a ciò che mi fa star bene, come un bel viaggio. Ed è fondamentale la vicinanza di Giovanna, un'iniezione continua di ottimismo»

~ Confessione raccolta da Marco Ronchetto - Foto di Roberto Guberti ~

SOFFRO D'ANSIA ma mia moglie mi dà la scossa



Nella mia vita ho un'inseparabile compagna di viaggio: l'ansia. In tv non si vede, perché il momento nel quale sono maggiormente sereno e rilassato è quello in cui si accendono le telecamere. Semmai, a causarmi ansia è tutto quello che precede la messa in onda del programma: la preoccupazione di vedere realizzate le mie idee, superando le eventuali difficoltà, per dare al pubblico il miglior spettacolo possibile. Mi occupo in prima persona delle trasmissioni che conduco, proprio per il fatto che, poi, sono io a metterci la faccia. In poche parole, l'ansia deriva dal voler fare le cose al meglio: è un'ansia da preparazione e da stanchezza per i continui spostamenti. E tanta è la tensione nel raggiungere il risultato che, una volta conseguito, do l'impressione di non assaporare appieno il suc-

SIGNORE DEGLI ASCOLTI TV DEL PRESERALE con il quiz *Soliti ignoti - Il ritorno* su Rai 1, dal 21 novembre *Amadeus*, nome d'arte di Amedeo Sebastiani, 55 anni, condurrà anche il varietà di Rai 2 *Stasera tutto è possibile*. E con lui festeggeremo il Capodanno ancora su Rai 1. Di origini romagnole, è sposato con la showgirl Giovanna Civitillo, 40, che lo ha reso padre di José, 8 (insieme nel riquadro della pagina di sinistra). Da una precedente relazione ha avuto anche la figlia Alice, 20.

Te lo spiega la psicoterapeuta



Focus

LA VICINANZA DELLE PERSONE POSITIVE È UN ANTISTRESS

PAOLA VINCIGUERRA, PSICOTERAPEUTA, PRESIDENTE DI EURODAP, ASSOCIAZIONE EUROPEA DISTURBI DA ATTACCHI DI PANICO

L'ansia è la risposta adattativa dell'individuo di fronte a uno stimolo di minaccia di pericolo. Quando il pericolo è reale si dice che l'ansia è funzionale a mettere in moto un comportamento di protezione che si potrebbe definire o di attacco dell'elemento pericoloso o di fuga da quest'ultimo. Quando invece ci troviamo di fronte a una risposta d'ansia in assenza di un pericolo reale, possiamo parlare dell'attivazione di una sensazione di minaccia psicologica. Questa potrebbe essere la situazione di cui parla Amadeus.

■ SINTOMI

In entrambe le situazioni di minaccia l'aumento dell'adrenalina mette in moto una serie di processi neurochimici, le cui conseguenze sono:

- l'accelerazione del battito cardiaco, con aumento della circolazione sanguigna tale da permettere un'eventuale risposta di attacco o fuga nei confronti del pericolo;
- la modificazione dell'attenzione, che si focalizza principalmente sulla fonte di minaccia/pericolo. In caso di reale minaccia, l'attivazione fisiologica non viene valutata in modo allarmante dall'individuo poiché concentrato sul pericolo reale da affrontare. Nel caso in cui l'ansia sia attivata da uno stato di allarme psicologico, l'attenzione sarà focalizzata sui sintomi fisici: palpitazioni, tremori, sudorazione, irrigidimento corporeo, difficoltà di respirazione ecc, e saranno essi stessi fonte di allarme.

■ L'IMPORTANZA DI CHI SDRAMMATIZZA

Le preoccupazioni quotidiane,

l'apprensione per le persone care, possono essere affrontate dedicandosi ad attività rilassanti che possano distrarre dai pensieri negativi. Un grande aiuto deriva anche dall'avere accanto una persona «positiva», come nel caso di Amadeus con la moglie. Chi sdrammatizza e vede il bicchiere sempre mezzo pieno aiuta chi ha tendenze ansiogene a creare un meccanismo mentale che allontani i pensieri negativi.

La capacità di gestire i nostri pensieri è fondamentale. Se seguiamo lo svilupparsi dei pensieri allarmanti produrremo un aumento dello stato di minaccia e di conseguenza dei sintomi.

■ LA TERAPIA EMDR

Quando ci troviamo di fronte a un'ansia patologica dobbiamo ricercare le sue origini nel nostro vissuto. Per individuare i traumi che hanno costruito la nostra percezione della realtà in modo minaccioso, alla quale abbiamo fatto fronte con tutta una serie di meccanismi di difesa, dobbiamo intraprendere un percorso di psicoterapia. Il metodo più diretto e veloce, confermato da numerosi studi e pubblicazioni che ne riportano l'efficacia, per accedere ai traumi e risolverli, è oggi sicuramente l'EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing). La terapia EMDR affronta i ricordi non elaborati che possono dare origine a molte disfunzioni.



PUOI SCRIVERE ALL'AUTRICE DI QUESTO FOCUS SU

OK-SALUTE.IT

cesso. Ma la mia non è freddezza, perché intimamente mi rallegro, però non sono mai stato una persona che si esalta se le cose vanno bene o si abbatte se vanno male. E, vi confesserò, a volte non esulto per scaramanzia, perché penso porti male darsi troppo alla pazza gioia.

MI PREOCCUPO PER I MIEI CARI

In definitiva, non considero quella sul lavoro un'ansia negativa, perché fa sì che io dia il cento per cento nella professione. Così non è, invece, nella mia via privata, dove tendo a ingigantire anche le minuzie: se in una scala da uno a dieci un problema in realtà vale uno, per me è da dieci.

Il fatto di essere ipocondriaco non migliora certo la situazione - immaginate quando devo sottopormi a un esame medico... - ma è soprattutto nel campo degli affetti che l'ansia si scatena. La maggiore preoccupazione è che la mia famiglia stia sempre bene. Così, quando mio figlio José, otto anni, va a scuola o a giocare a pallone (fa il portiere), mi raccomando con la solita cantilena: «Stai attento, non ti fare male». O se Alice, la mia primogenita ormai ventenne, fa tardi la sera o è in viaggio, vado a letto con il telefonino acceso accanto e non sto tranquillo finché non arrivano un messaggio o una telefonata a dirmi che è andato tutto bene. Oggi lei vive a Milano, ma in precedenza per tre anni aveva fatto base a Londra: ci siamo sentiti quotidianamente per tutto il periodo della sua permanenza inglese. Se, poi, entrambi i miei figli hanno qualche linea di febbre, mal di gola o di testa, magari per un semplice colpo di freddo, sono capace di rivolgermi anche a due o tre medici alla volta. Per non dire di mia moglie, che arrivo a chiamare dieci volte al giorno quando siamo separati per motivi di lavoro. Fortunatamente tutti e tre i miei amori capiscono il mio stato d'animo e con la loro disponibilità vengono incontro alle mie apprensioni, pronti a rasserenarmi in ogni circostanza.

CON LE TENSIONI SI ALZA LA PRESSIONE

L'ansia, unitamente allo stress che inevitabilmente comporta, mi causa innalzamenti provvisori della pressione, sebbene io non sia un iperteso e, quindi, non prenda medicinali per abbassarla, anche perché, in questo caso, rischierebbe di scendere così tanto da rendermi stanchissimo. In pratica potrei dire che la mia pressione è quasi soggettiva, sono io con la mia ansia a decidere o meno di alzarla. Inoltre le inquietudini s'incrociano con l'alimentazione: da teso, mangio «male», ho problemi digestivi e a volte, a me che già sono magro di natura, capita di non riuscire a prendere chili pur non saltando i pasti.

LA PRESENZA DI GIOVANNA È UN TOCCASANA

Il tipo di preoccupazione che provo nei confronti del benessere dei miei cari non si può guarire, anzi - sapete che vi dico? - non lo voglio neanche guarire: è indice del grande amore che provo per loro. È chiaro, comunque, che all'ansia vanno posti freni, anche se non sono mai ricorso all'aiuto di specialisti. Mi definisco un autodidatta della gestione degli stati emotivi legati alla normale quotidianità. Penso che questi ultimi, qualora non vi siano veri problemi, vadano gestiti con la propria testa,



LA RADIO È IL PRIMO AMORE di Amadeus, che, dopo gli inizi nelle emittenti locali veronesi, è stato lanciato nel 1985 da Claudio Cecchetto su Radio DeeJay. Proprio con il cast di quest'ultima ha debuttato in tv nel 1989, presentando il programma musicale *DeeJay Television* su Italia 1. Nel 1993 la svolta definitiva, con l'approdo alla conduzione, che si protrarrà per quattro anni, del *Festivalbar*, sempre sulla seconda rete di Mediaset.

dando spazio ad affetti e hobby. Per esempio, io adoro viaggiare, soprattutto all'estero, fosse anche a una sola ora di volo dall'Italia. Passare alcuni giorni a passeggiare tranquillamente in qualche città straniera con la mia famiglia mi fa rinascere, il distacco dalla routine quotidiana mi «ripulisce» la mente. Mi rende felice anche andare a mangiare nel mio ristorante preferito o a vedere le partite di pallone di José. Per contro, rifuggo la mondanità. Questa sì che mi procura ansia: chi c'è o non c'è a quel dato evento, che cosa devo indossare...

Ma chi mi dà veramente la «scossa» - per dirla ricordando il programma in cui ci siamo conosciuti e innamorati, *L'Eredità* - è mia moglie Giovanna. È lei che mi spinge a godermi tutto ciò che di bello mi capita, evitando di ingigantire i piccoli contrattempi. Lei vede sempre il bicchiere mezzo pieno e, così facendo, è per me una fondamentale iniezione di fiducia. Avessi accanto una donna pessimista, sarebbe un disastro.

Amadeus



GALEOTTA FU L'EREDITÀ

il quiz di Rai 1 che Amadeus ha condotto dal 2002 al 2006 e nei cui studi è nato l'amore con la ballerina Giovanna Civitillo, autrice dello stacchetto della «scossa» (riversitazione della «mossa» di Ninì Tirabusciò).