Una premessa. Sono molto grato alla dottoressa Alma Chiavarini di questo suo invito a dedicare qualche mia considerazione al tema dei disturbi d'ansia, che ha molteplici forme di espressione, dall'ansia, come reazione normale a situazioni psicologiche e umane, alla angoscia, che da esperienza psichica si converte in esperienza non solo psichica, ma somatica, come quella che si ha in un infarto miocardico, e in una esperienza psichica associata ad alti livelli di incandescenza emozionale, come quella che si esprime in una condizione di panico. Dall'indice dei diversi capitoli, che compongono il libro, questi diversi modelli di espressione dei disturbi d'ansia sono molto bene rappresentati.

La cosa più importante è quella di distinguere l'ansia come emozione che fa parte della vita, che non è in alcun modo patologica, e che ci fa entrare in contatto e in dialogo con la vita di ogni giorno. L'ansia normale è l'anima della attenzione agli altri, al destino degli altri, e non dovremmo preoccuparci di essere ansiose, e ansiosi, dinanzi a situazioni di pericolo. Come non provare ansia, oggi, in questo tempo di pandemia, quando, uscendo di casa, sia pure con ogni prudenza possibile, si teme di essere contagiati? Una situazione quanto mai eccezionale, che ci dice nondimeno come l'ansia possa essere necessaria, svolgendo una funzione, che potremmo chiamare terapeutica; e guai a non viverla come alleata. La stessa cosa riguarda l'ansia, che precede uno degli infiniti esami, a cui siamo sottoposti dalla moderna tecnologia medica; e anche l'ansia che si prova quando a scuola si è interrogati, o si è in attesa di essere esaminati. Non provare ansia in situazioni, come queste, non è un buon segno, e grande è la responsabilità degli insegnanti che non comprendano il significato di questi stati d'ansia in studenti, anche molto dotati, ma timidi e insicuri.

Insomma, non posso non dire che un tema, come questo, degli stati d'ansia, deve essere analizzato nei suoi molteplici aspetti, anche in quello della sua normalità. Non di rado, grande è anche la responsabilità di medici, che prescrivono facilmente farmaci ansiolitici, anche quando, negli adolescenti in particolare, è presente una ansia che ha solo bisogno di ascolto, e di dialogo, e *non* di farmaci, che, nel momento in cui sono prescritti, possono anche accrescere l'ansia.

Le cose cambiano ovviamente quando l'ansia è persistente, e si accompagna ad inquietudini dell'anima, e a tristezza; e questo può accadere ad ogni età, in adolescenza, ma anche in età anziana. I farmaci ansiolitici possono allora essere utili, su prescrizione medica, ma solo in un contesto di ascolto, e di dialogo, di pazienza e di empatia. Gli psicofarmaci *non* sono antibiotici, che agiscono senza che ci siano buone relazioni interpersonali fra paziente e medico.

Una altra cosa di non minore importanza: nella cura in psichiatria, ma soprattutto in quella degli stati d'ansia, sono interessati non solo psichiatri, o psicologi, ma medici di base, educatrici ed educatori, familiari, e volontari; e sono necessari libri, come questo, che si confrontano con il tema dell'ansia da angolature multidisciplinari. Non potrei concludere queste mie considerazioni senza dire che la cura dell'angoscia, dell'ansia che diviene angoscia cardiaca, non può ovviamente non essere medica e, superata la crisi acuta, psicoterapeutica. Gli aspetti farmacologici e psicoterapeutici si ripresentano nel momento in cui l'ansia si converte in panico, e i farmaci ansiolitici, e anche antidepressivi, sono allora necessari, svolgendo una radicale influenza terapeutica.

Nella ultima parte di queste mie considerazioni vorrei dire che gli stati d'ansia sono ancora più frequenti di quelli depressivi, e che nella loro insorgenza hanno una radicale importanza le condizioni comunitarie e sociali di vita. Non facciamo di ogni erba un fascio, non consideriamo patologica ogni forma di ansia, e ricordiamoci che nella comprensione e nella cura degli stati d'ansia hanno grande importanza le iniziative, come questa splendidamente promossa dalla associazione, che è animata dalla dottoressa Alma Chiavarini. Sono iniziative che testimoniano di un grande impegno etico, e di una bruciante passione della speranza.

*Eugenio Borgna*