

L'ANSIA NELLA "SOCIETA' LIQUIDA".

*"Noi europei del ventesimo secolo
ci troviamo sospesi tra un passato pieno di orrori
e un futuro distante pieno di rischi."*

(S. Bauman)



Foto di Simona Novelli

Secondo l'interpretazione che il sociologo Zygmunt Bauman dà della società moderna, l'uomo figlio della globalizzazione vive una situazione psicologica di precarietà ed incertezza, in cui l'inadeguatezza davanti ai continui e rapidi cambiamenti va di pari passo con l'estrema difficoltà di costruire situazioni relazionali, professionali e familiari stabili. Bauman definisce questa condizione

“vita liquida” poiché la realtà sociale *“non è in grado di conservare la propria forma o di tenersi in rotta a lungo”*. (Vita liquida, Introduzione, pag. VII).

La “società liquida” è dominata dalla “cultura dell’adesso” e dalla “cultura della fretta”, che spesso impediscono all’individuo di distinguere, nella quantità esponenziale di informazioni che riceve, quali siano affidabili e quali dubbie, ciò che è prioritario da ciò che è secondario, ciò che è stabile da ciò che non lo è. E’ come se, mosso dal mito della fretta, l’individuo perdesse di vista se stesso o, peggio, non si prendesse il tempo necessario per costruire se stesso e la propria personalità; per comprendere quali siano i suoi obiettivi, i suoi interessi, le sue aspirazioni; per instaurare relazioni interpersonali gratificanti. Aspetti tutti portatori di un equilibrio emotivo e di una stabilità che si mantengono nel tempo.

Non potendo contare neppure su se stesso, ecco che niente nella “vita liquida” è rassicurante. Non lo è il presente, in cui l’insicurezza percepita è rafforzata da fenomeni come il terrorismo, la criminalità, i rischi ambientali e della salute, l’immigrazione, fenomeni tutti che intensificano il senso di precarietà nel quotidiano. Non lo è *“il passato pieno di orrori”*; non lo è *“il futuro distante pieno di rischi”*.

La “società liquida” è quindi portatrice sana di paura. Paura che sta alla base dell’insicurezza percepita dagli individui, che vivono la sensazione di camminare su delle sabbie mobili in cui affiora una forte ansia, spesso ingestibile.

Ansia che si struttura, dunque, come sintomo quasi inevitabile in una condizione così labile, poiché la “società liquida” diventa il contenitore instabile e precario di individui instabili e precari; ansia che trova fondamento nelle paure rispetto al futuro (che cosa ci aspetta?), alle proprie possibilità di crescita (riuscirò a farcela in questa situazione?), alla propria professione (troverò mai un lavoro stabile che mi permetta di sentirmi sicuro?), alla progettualità di una vita di coppia (come possiamo concretizzare il nostro progetto? E se poi falliremo?), alla possibilità di avere un figlio (ma come facciamo a mettere al mondo un bambino in un mondo così?).

E’ facile comprendere, dunque, come nella “società liquida” diventi sempre più fondamentale per la persona essere “internamente solida”, creare cioè degli appigli interiori, soprattutto a livello emotivo, che vadano a costituire una corda a cui aggrapparsi per non sprofondare nelle sabbie mobili. Acquisire una sicurezza in se stessi e nei propri mezzi, una consapevolezza dei propri punti di forza e delle proprie fragilità, una capacità nella gestione del fallimento (che fa parte della vita ed è

pertanto inevitabile), sono aspetti fondamentali per vivere in maniera stabile nella “società liquida”.

Nei casi più gravi la paura diventa il motore anomalo dell'individuo, e l'ansia si struttura in un vero e proprio quadro sintomatico: attacchi di panico, fobie, disturbi ossessivi.

L'emergere di un sintomo ansioso, come ad esempio gli attacchi di panico, però, viene spesso letto come forma di debolezza o di patologia, ma in realtà altro non è che un modo per darsi una possibilità di cambiamento. Come se quell'individuo riprendesse un contatto con se stesso attraverso il proprio corpo mentre le sabbie mobili lo stanno risucchiando togliendogli il respiro, facendo aumentare il battito cardiaco e la sudorazione alle mani. Ed ecco che il sintomo diventa risposta adattiva: è la ribellione del corpo solido alla “vita liquida”.

La relazione d'aiuto si configura come strumento attraverso il quale l'individuo, con il supporto del terapeuta, può dare un senso e un'interpretazione a queste sensazioni spiacevoli e destabilizzanti e può acquisire la solidità interiore necessaria per fronteggiare in maniera efficace l'instabilità percepita nella “società liquida”.

Dott.ssa Simona Novelli
Psicologa, Psicoterapeuta