


# meglio l'ansia – di Antonio J. Mariani

Man mano vengono allo scoperto sulla riva del fiume  Facebook. Basta aspettarli: prima o poi, eccoli passare coi *loro post risentiti*, sia nel senso che non è certo la prima volta che così si manifestano, sia perché le loro parole sono improntate a sordo rancore.

Sì, mi sto riferendo a coloro che *sparano alla luna*, che sono contro per definizione; il non essere mai propositivi, li rende noiosi ed insopportabili, anche perché, talmente sono carichi di astio, che il loro esprimersi fa acqua da tutte le parti; uno dei loro verbi preferiti è *asfaltare*: decisamente, pestilenziale.

Davvero sgradevole e smaccata è *la loro componente anti*: di contrarietà, di contrapposizione. Invece, nutro simpatia per quei post da cui traspare una certa ansia, per i motivi più diversi: perché proiettati nelle cose da fare o perché nutrono preoccupazione per quel che bolle in pentola nell'attualità.

M'ispirano simpatia perché mi ci ritrovo, perché *tutti abbiamo qualcosa che non possiamo prevedere, controllare, contenere*; e, poi, nell'ansia leggo un certo *logoramento che, però, confida nella speranza*. Oltretutto, nell'ansia, mi par che alberghi qualcosa d'indefinito e sconosciuto, a cui è meglio prestare orecchio. Anche perché, come sappiamo, l'ansia è percezione di un disagio, di una vulnerabilità che ci portiamo appresso; cosa ben diversa dallo stress, che rimanda ad un fatto specifico ed è associabile alla frustrazione.

C'è ansia nell'insicurezza per il domani, per l'instabilità economica, per i mutamenti ambientali, per un clima relazionale che non fa bene a nessuno, per la pandemia che è tutt'altro che in ginocchio: crescenti problematiche che

investono un arco troppo vasto. Un'ansia che si aggiunge a quella tipicamente esistenziale e fa sì che la misura sia colma, troppa, eccessiva: *abbiamo paura di non farcela*. Ma, paradossalmente, è anche un ospite da accogliere perché è un allarme impellente che ci serve per metterci in guardia da qualsiasi scelta declinata al singolare. L'ansia, se gestita, può essere l'anticamera della responsabilità.