



**attenta**

# **Artisti e stati d'ansia**

**Elena Monzo**

**Siria Bertorelli**

**Elisa Cella**

**Giuseppina Marchetti**

**Silvia Ballarin**

**Angela Viola**

**Caterina Morelli**

**Serena Rossi**

**Caterina Matricardi**

## I DISTURBI D'ANSIA

Di regola ciò che non si vede  
disturba la mente degli uomini  
assai più profondamente  
di ciò che essi vedono  
(Giulio Cesare)

L'ansia è uno stato di attesa apprensiva, è un termine in uso per definire un'ampia gamma di stati emotivi, è definita come una sensazione penosa di attesa, vigilanza, comunque pervasiva, di incapacità nell'affrontare una situazione

Si distinguono:

1) L'ansia fisiologica : in relazione e proporzionata ad un evento ed è utile. L'ansia fisiologica costituisce una reazione di difesa dell'organismo, volta ad anticipare la percezione del pericolo prima che questo sia chiaramente identificato. Ci si può sentire ansiosi in prossimità di una prova o di un esame: entro certi limiti, l'ansia permette di migliorare le proprie prestazioni, consentendo di utilizzare al meglio le proprie potenzialità e risorse.

2) L'ansia patologica è sproporzionata rispetto all'evento che l'ha provocata o può manifestarsi in assenza dell'oggetto. Diviene troppo intensa e quindi dannosa e richiede un intervento terapeutico.

In molti casi le persone che presentano ansia non hanno alcuna idea riguardo a ciò che li rende ansiosi.

In altri casi l'ansia può essere collegata ad una paura cosciente, accettabile, che maschera una preoccupazione più profonda, meno accettabile.

L'ansia produce sintomi psicologici quali: apprensione, senso di paura, insonnia, disturbi della memoria, previsione del pericolo, irrequietezza, difficoltà nell'attenzione e nella concentrazione. A livello del corpo l'ansia può indurre tremori, palpitazioni, sudorazione, secchezza delle fauci, cefalea, senso di oppressione, vertigini e disturbi psicosomatici.

Nei manuali diagnostici sono elencati i quadri sintomatici (raggruppamenti di sintomi), chiamati sindromi, ai quali si attribuisce una condizione patologica, per cui ad un certo disagio corrispondono determinati sintomi. Tuttavia, è importante sottolineare che quando si fa la diagnosi e si attua un intervento terapeutico deve essere prestata molta attenzione alla persona e non solo alla sintomatologia. È infatti, in campo psicologico non si interviene sul sintomo, ma all'origine di ciò che ha provocato il disagio, considerando la persona nella sua globalità e come frutto della sua storia

La categoria dei disturbi d'ansia è suddivisa in: disturbo da attacchi di panico (con o senza agorafobia), fobie, disturbo d'ansia generalizzato e disturbo ossessivo-compulsivo.

### I disturbi da attacchi di panico:

Gli attacchi di panico sono improvvisi, inaspettati e durano generalmente da 5 a 20 minuti, ma causano alla persona una considerevole angoscia. Oltre ad allarmanti sintomi fisiologici, come soffocamento, vertigini, sudorazione, tremore e tachicardia, le persone che soffrono di attacchi di panico spesso avvertono una paura incoercibile e terrore, paura di perdere il controllo delle emozioni o del comportamento e una sensazione di morte imminente” .

Gli attacchi di panico sono ricorrenti, le persone affette spesso sviluppano una forma secondaria di ansia anticipatoria, preoccupandosi perennemente di quando e dove avverrà l'attacco di panico successivo. In alcuni casi, gli attacchi sembrano venire “dal nulla”, senza apparenti fattori precipitanti.

Alcune condizioni/sintomi possono accompagnare l'attacco di panico, quali: dolore al petto, nausea, brividi o vampate, vertigini, tachicardia, sudorazione, tremore, formicolii, senso di soffocamento, e difficoltà respiratorie

Gli attacchi di panico si possono presentare con o senza agorafobia. Termine usato per riferirsi alla paura e comportamenti di evitamento rispetto a:

- 1) paura di uscire di casa
- 2) paura di stare da soli
- 3) paura di essere lontano da casa in situazioni in cui si sente in trappola. a disagio o incapace di agire

L' attacco di panico è distinto da altre forme di ansia, per la relativa intensità e per la relativa natura improvvisa ed episodica. Inoltre gli attacchi di panico si caratterizzano per essere improvvisi, inaspettati

Il disturbo di attacco di panico, che può insorgere anche durante il sonno o nel contesto di situazioni drammatiche (incidenti, morte di persone care ... ), è di frequente riscontro nella popolazione generale.

### Le fobie:

Sono paure circoscritte di oggetti, situazioni o attività specifiche. La paura è soprattutto relativa al risultato che si potrebbe avere dal contatto con l'oggetto.

La paura e' riconosciuta dalla persona come eccessiva e irragionevole rispetto alla reale pericolosità dell'oggetto, dell'attività della situazione.

Le fobie inducono:

- timore di contatto con l'oggetto fobico
  - un'ansia anticipatoria,
  - il comportamento di evitamento dell'oggetto con cui la persona minimizza l'ansia
- Nella maggior parte dei casi, la persona convive con il disturbo, evitando le situazioni ansiogene e senza compromettere la propria performance

Le fobie sono suddivise in tre categorie: fobia semplice, fobia sociale, agorafobia

Le Fobie Specifiche sono frequentemente riferite a: animali o insetti, altezze, sangue, ferite, acqua, buio, aghi, alimenti, temporali, l'utilizzo di mezzi pubblici, ascensori, ponti, luoghi chiusi, etc....

La fobia sociale, anche conosciuta come disturbo sociale di ansia, descrive la persona con ansia profonda e persistente nelle situazioni sociali, comprese le prestazioni e il parlare in pubblico (Ballenger ed altri, 1998).

L'elemento critico del terrore è la possibilità di imbarazzo o di apparire ridicoli. La persona riconosce che la paura è esagerata e irragionevole, ma la situazione sociale è tenuta a distanza

### **Disturbo d'ansia generalizzato:**

Si deve distinguere questo disturbo da una normale preoccupazione. Nel disturbo d'ansia generalizzato l'ansia e le preoccupazioni sono eccessive, difficili da controllare e presenti per un periodo di almeno sei mesi. Il numero di giorni in cui l'ansia è presente deve essere superiore a quello in cui non è presente. L'ansia diviene causa di uno stress significativo dal punto di vista clinico e interferisce con attività lavorative e sociali o con altre importanti aree di funzionamento.

Si associano almeno 3 dei seguenti sintomi in forma cronica

1- irrequietezza: "sentirsi con i nervi a fior di pelle"

2- affaticabilità

3- irritabilità

4- difficoltà a concentrarsi e vuoti di memoria

5- alterazioni del sonno (sonno irrequieto; insoddisfacente; latenza di addormentamento; risvegli frequenti)

Le persone che soffrono di questo disturbo appaiono cronicamente ansiosi ed apprensivi, vivono in uno stato di eccessiva preoccupazione per le circostanze quotidiane, e si sentono in una condizione di allarme ed ipervigilanza tale da rendere la vita "impossibile"

### **Disturbo ossessivo – compulsivo**

Costituito da sintomi tipici e caratteristici della forma e del contenuto del pensiero.

Le ossessioni sono definite come pensieri, idee o immagini egodistoniche (cioè vissute come intrusive ed inappropriate che causano ansia e disagio significativo)

La persona riconosce che le ossessioni sono il prodotto della sua mente e sono eccessive e irragionevoli

Fra le ossessioni più frequenti si annoverano:

- Contaminazione: idea di essere contaminati quando si stringe la mano a qualcuno
- Dubbi ripetitivi: ho spento la luce? Il gas? Timore di aver investito un passante in auto.
- Necessità di ordine disagio intenso quando gli oggetti sono fuori posto, asimmetrici, fuori serie.
- Impulsi aggressivi e terrifici pensiero ricorrente di aggredire un figlio, gridare o oscenità in chiesa.

Le compulsioni sono azioni ritualizzate che sono compiute dalla persona con questo disturbo per alleviare l'angoscia.

Quando l'ossessione è la contaminazione, l'azione compulsiva sarà lavarsi ripetutamente, se l'ossessione è il dubbio l'azione compulsiva sarà controllare, verificare, ecc. Se l'ossessione è la necessità di ordine intenso la compulsione sarà ripristinare, selezionare, ecc.

Per esempio: «Ogni sera devo sistemare i vestiti in un certo modo, le scarpe devono andare al posto giusto e tutto nella mia camera deve essere al proprio posto, anche i libri, che non posso lasciare aperti sul tavolo.

Devo controllare, ricontrrollare tutto, riaprire i cassetti e l'armadio e risistemare ogni cosa. Solo così facendo posso andare a letto».

Spesso tali manifestazioni sono fatte in forma ritualizzata

Il trattamento dei disturbi d'ansia prevede una terapia farmacologica, accompagnata da una psicoterapia, o solo da una psicoterapia

ATTENTA! L'attualità è ansia, vivere nella società contemporanea provoca stati di tensione emotiva molto forti. L'ansia è protagonista della quotidianità, è uno stato di attesa e di incapacità di affrontare una situazione che si manifesta in svariati modi. La tensione vive dentro di noi e si nutre delle nostre fobie ingigantendole, ci rende tristi, nervosi, scattanti, isterici, frenetici, irrequieti, alterati e non ci lascia tregua. L'ansia di andare, di tornare, l'ansia di chi ha figli e di chi non può averne, l'ansia di un quattordicenne che non sa come affrontare la propria sessualità o di un venticinquenne che deve decidere che fare della propria vita, l'ansia degli spazi chiusi e di quelli infiniti, l'ansia di ambienti affollati e di luoghi deserti, l'ansia di essere dentro e voler uscire a tutti i costi, l'ansia del tempo che scorre e non lascia seconde possibilità, l'ansia del vivere dell'invecchiare e del morire.

Questa esposizione accoglie il lavoro di nove donne che cercano di dare forma a qualcosa di impalpabile e di difficilmente descrivibile. Queste donne rendono nell'oggetto artistico le loro ansie e lo fanno attraverso tecniche e stili molto diversi. Oggetti strappati dalla vita quotidiana vengono ricontestualizzati in uno spazio nuovo, diverso in cui non esiste più un ordine gerarchico e viene meno anche il concetto di tempo. La tensione si legge nei volti svuotati di personalità, nelle linee tese e nervose, nei colori che danno vita ad un'angoscia emotiva la quale colpisce profondamente lo spettatore: la luce e le ombre assumono una valenza determinante per la considerazione dello spazio.

Il gesto ha un ruolo decisivo e si manifesta nei due estremi: la fissità, l'immobilità di certi sguardi e di certi spazi contrapposta alla frenesia, all'ossessione di volersi muovere a tutti i costi ed in certi casi di non riuscire a fermarsi. La tridimensionalità di certi lavori mette in luce l'ansia del vivere lo spazio oggi, l'ansia del gesto stesso da compiere in un determinato luogo che nella quotidianità si traduce in movimenti abituali del nostro corpo i quali cambiano a seconda del contesto in cui ci si trova: così addirittura il modo di camminare, di tossire o di soffiarsi il naso in certe situazioni diventa motivo di tensione. Il suono ha un valore importante: è un suono immaginario, interiore che ognuno è libero di costruire o di interpretare, nei casi in cui è fisicamente presente. E anche qui si può manifestare come caos di una città, silenzio di un urlo soffocato, respiro affannato.

Così attraverso svariate tecniche l'arte si è fatta portavoce di una parte molto importante e per certi versi ancora piuttosto nascosta della femminilità. Le fobie e le tensioni raccontate dal punto di vista della donna si manifestano all'interno di un percorso: lo spettatore è portato a confrontarsi con questi stati d'animo, a interagire con le opere e inevitabilmente si ritrova faccia a faccia con le proprie paure. L'arte sfida lo spettatore e sembra volergli sussurrare un messaggio: "Soffermati a guardare, ad ascoltare, a criticare a riflettere su questa malattia moderna e vivi attraverso lo sguardo e la riflessione le tue ansie più recondite. Usa me, espressione ancestrale e creativa dell'io, come valvola di sfogo della tua tensione. Oppure considerami un oggetto che ti aiuti a far affiorare le tue angosce, a vivere le tue ossessioni". La sfida è aperta, ma comunque vada, la vittoria sarà ancora una volta dell'arte.

Maddalena Della Torre

# Angela Viola

Vive e lavora a Bologna

Installazione - tecnica mista





# Silvia Ballarin

Vive e lavora a Verolanuova (Brescia)

Acrilico su tela - cm 50x50



# Caterina Matricardi

vive e lavora a Brescia

stampa su tela - cm 70x100



# Elisa Cella

Vive e lavora a Genova

Acrilico su tela



# Giuseppina Marchetti

Vive e lavora a Brescia

Lana ad uncinetto





# Serena Rossi

Vive e lavora a Milano

Fotografia Digitale

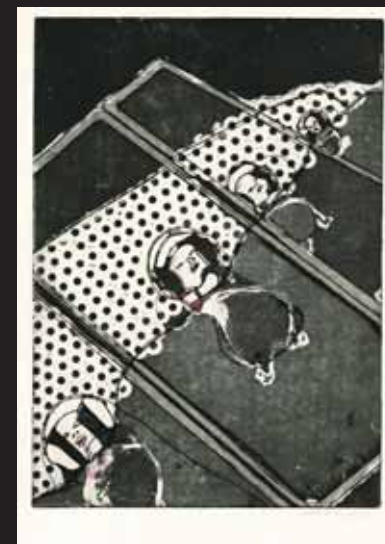
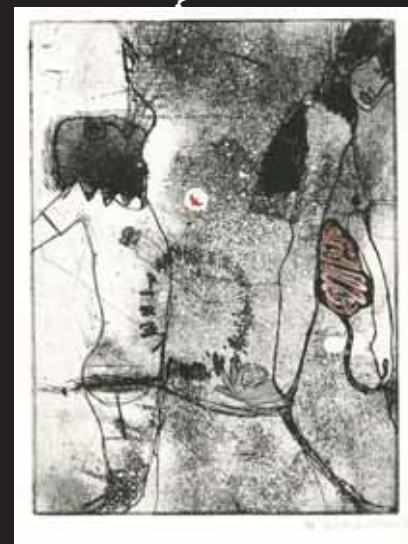
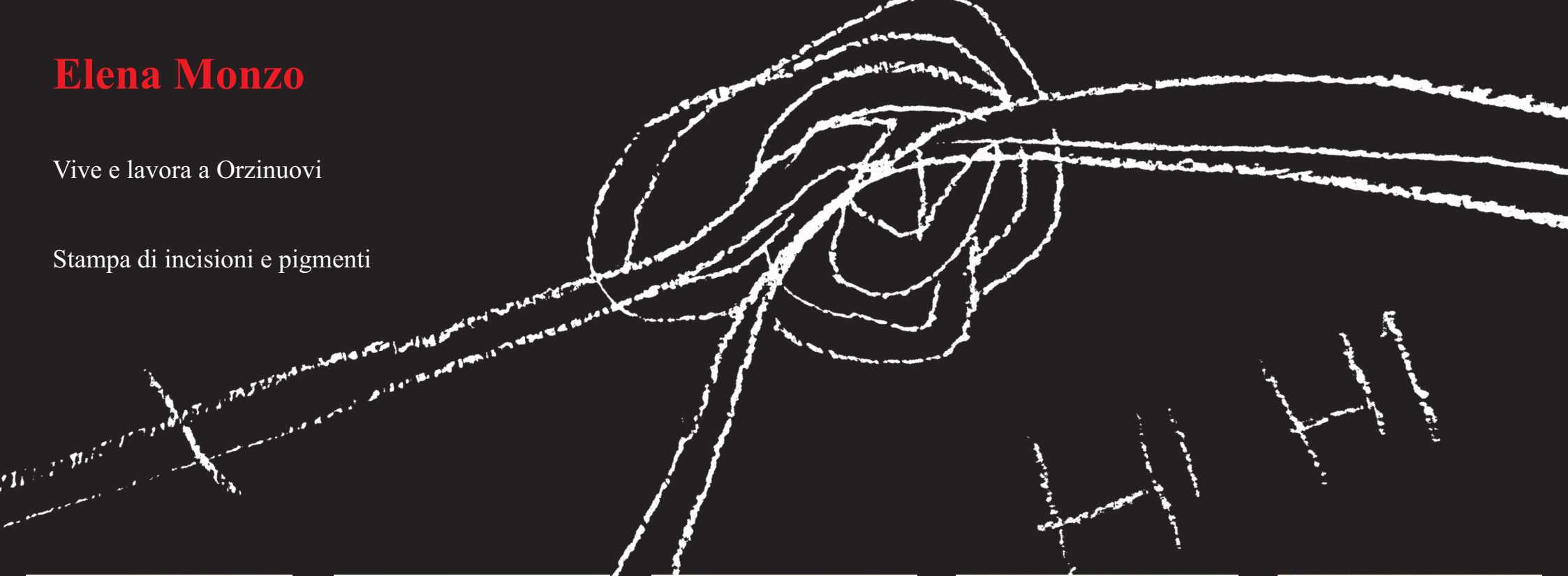




# Elena Monzo

Vive e lavora a Orzinuovi

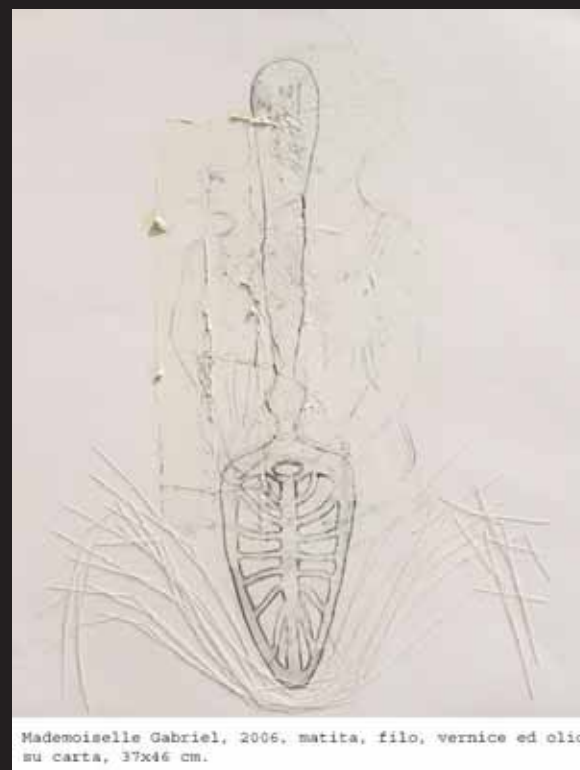
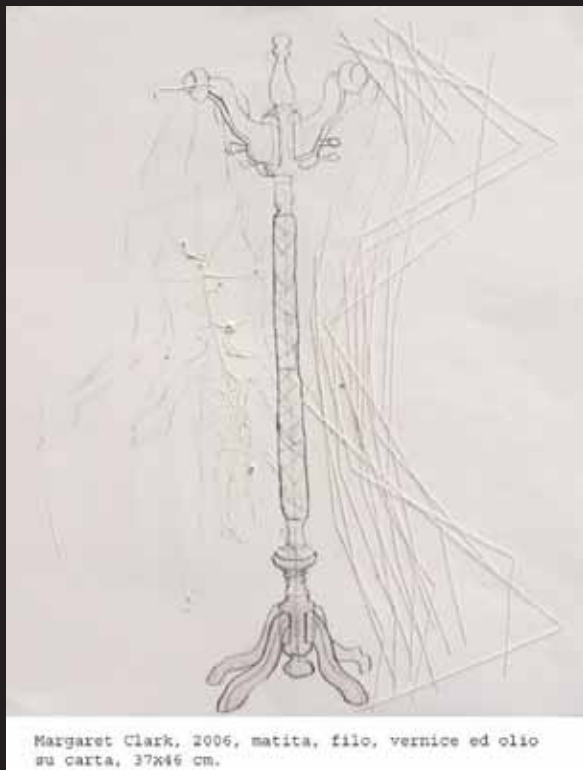
Stampa di incisioni e pigmenti

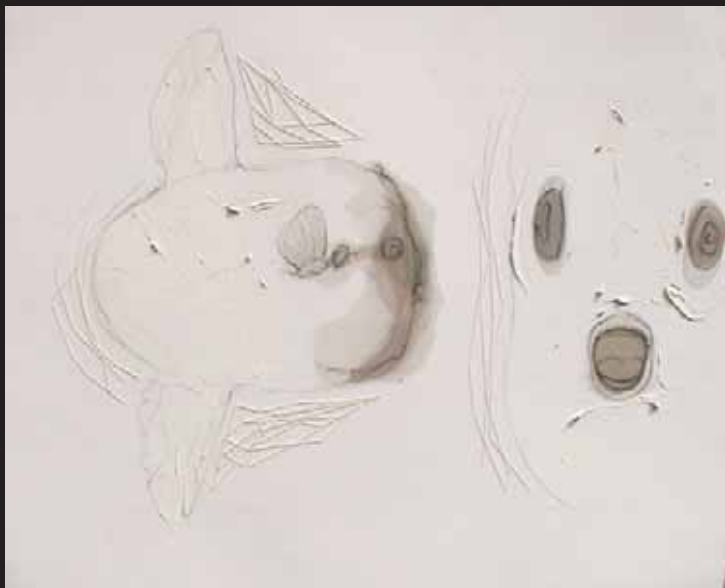


# Caterina Morelli

Vive e lavora a Bologna

Tecnica mista su carta





senza titolo, 2005, matita, filo, vernice ed olio su carta,  
37x46 cm.



senza titolo, 2005, matita, filo, vernice ed olio su carta,  
37x46 cm.

# Siria Bertorelli

Vive e lavora a Cremona

Tecnica mista su carta







# Elisa Cella

Frame del video "Ansia"

