



Lise van Susteren  
e Stacey Colino

# INFIAMMAZIONE EMOTIVA



Scopri cosa  
ti manda in ansia  
e ritrova l'equilibrio

GUIDA PRATICA PER SUPERARE LE SFIDE  
EMOTIVE DEI NOSTRI TEMPI TURBOLENTI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**LISE VAN SUSTEREN E STACEY COLINO**

# **INFIAMMAZIONE EMOTIVA**

**SCOPRI COSA TI MANDA IN ANSIA  
E RITROVA L'EQUILIBRIO**

**GUIDA PRATICA PER SUPERARE LE SFIDE  
EMOTIVE DEI NOSTRI TEMPI TURBOLENTI**



**EDIZIONI  
IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

Introduzione - Vivere in allarme rosso .....7

## **PARTE I**

### **L'ERA DELL'IPERATTIVITÀ**

Capitolo 1 - Infiammazione emotiva:  
il nome della tua condizione .....17

Capitolo 2 - Che tipo reattivo sei? .....39

Capitolo 3 - La cascata infiammatoria .....55

## **PARTE II**

### **IL PROGRAMMA RESTORE: SCIENZA E SOLUZIONI DIETRO IL RIEQUILIBRIO EMOTIVO**

Capitolo 4 - Identifica le tue emozioni.....75

Capitolo 5 - Valuta i tuoi stimoli .....95

Capitolo 6 - Stabilizza i ritmi naturali del tuo corpo .....113

Capitolo 7 - Considerati in uno spazio sicuro.....135

Capitolo 8 - Obbedisci al tuo corpo .....157

Capitolo 9 - Recupera i doni della natura .....179

Capitolo 10 - Esercita il tuo potere .....201

Capitolo 11 - Personalizza il tuo programma RESTORE.....221

Epilogo.....231

Ringraziamenti.....235

Glossario.....237

Risorse .....245

Bibliografia scelta .....247

Notizie sulle autrici.....267

## Introduzione

# VIVERE IN ALLARME ROSSO

**P**REMI IL TASTO “PAUSA” sulla tastiera della tua ben pianificata esistenza e chiedi a te stesso: trascorro una considerevole parte del mio tempo sentendomi insolitamente stressato, nervoso o ansioso riguardo al futuro? Ho la sensazione di essere bersagliato da notizie cattive o allarmanti, o costretto a subire gli umori mutevoli di altre persone? Sto sperimentando frustate emozionali, mentre i miei sentimenti passano nel giro di pochi minuti o poche ore dalla tristezza alla paura, alla rabbia o alla disperazione quando vengo a sapere dell’ultima catastrofe naturale, crisi dei diritti umani o *débâcle* politica? Se hai risposto affermativamente a una o più di queste domande, sei in buona compagnia.

Negli Stati Uniti, sono sempre di più gli adulti affetti da un fenomeno al quale non sanno dare un nome e che può essere caratterizzato da senso di agitazione, cattivi presentimenti, moltiplicarsi di pensieri negativi, disturbi del sonno e progressivo distacco dalle persone allegre e amanti del divertimento che erano un tempo. È ciò che io chiamo “infiammazione emotiva”, e quando mi guardo intorno, ascolto le confidenze di pazienti, colleghi e amici, e considero momenti della mia stessa vita, ho l’impressione che ci troviamo nel bel mezzo di un’epidemia. Anche se la vita continua, e molti di noi fanno

buon viso a cattivo gioco, il nostro senso di benessere viene seriamente scosso. Alcuni presentano sintomi simili a quelli del disturbo da stress post-traumatico (PTSD), come apprensione, pensieri inquietanti e ossessivi, iperattività, iperreattività, angoscia, problemi del sonno, incubi, che però in questo caso non derivano da un evento o una serie di eventi traumatici, ma dal modo in cui affrontiamo il mondo moderno e dalla preoccupazione riguardo a ciò che ci riserva il futuro.

La mia intenzione non è farti sentire più demoralizzato o depresso di quanto sei già, ma riconoscere la validità dei tuoi sentimenti e mostrarti che il tuo disagio emozionale è una condizione piuttosto diffusa. Quando le persone sentono parlare del concetto di infiammazione emotiva e dei relativi sintomi, di solito hanno un momento di illuminazione e relazionalità che le fa sentire comprese e meno sole. Apprendere che esiste un nome per il loro disagio contribuisce a rendere quest'ultimo meno preoccupante. E capire che le tue tormentose emozioni vengono regolarmente innescate dalla confusione del mondo che ti circonda, e non da qualcosa che è *dentro di te*, dovrebbe fornirti un certo sollievo. Ciò non significa che devi semplicemente accettare il tuo attuale stato emotivo come la nuova normalità. Al contrario, puoi consapevolmente intervenire per attenuarlo e dirigerti verso un terreno emozionale più stabile.

Il primo passo consiste nel riconoscere l'infiammazione emotiva per quello che è. Molti di noi sono preoccupati per la situazione politica negli Stati Uniti e altrove, per la salute del pianeta e perfino per lo stato dell'umanità. Con tutti i recenti disastri nel mondo naturale – uragani, terremoti, incendi boschivi, colate di fango, caldo rovente e insoliti fenomeni atmosferici – legati all'emergenza climatica, molti cominciano a chiedersi se Madre Natura non abbia esaurito la sua pazienza. Il timore che a livello governativo nessuno sia realmente al comando ci fa sentire profondamente vulnerabili. Le persone

sono turbate dalle continue stragi, dall'aumento dei crimini d'odio, dai test di missili nucleari, dal flusso di violenze sessuali, dagli scandali e dai notiziari che ci ripetono come la nostra salute e il nostro benessere siano minacciati dal crescente degrado e impoverimento dell'ecosistema planetario.

Di fronte a questa situazione, non sorprende che negli Stati Uniti la depressione sia aumentata in maniera esponenziale dopo il 2005, soprattutto tra gli adolescenti e i giovani adulti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ansia e depressione hanno raggiunto livelli senza precedenti in tutto il pianeta, assumendo proporzioni epidemiche. Oggi la depressione è particolarmente diffusa tra le donne del Nord e Sud America, e i disturbi d'ansia colpiscono uomini e donne negli Stati Uniti più che in ogni altro Paese del mondo. L'uso di antidepressivi negli USA è quasi raddoppiato dal 2000, e nove milioni di persone assumono regolarmente sonniferi.

Anche l'(ab)uso di oppiacei è salito alle stelle. Dal 1999, il numero di donne morte per overdose negli USA è *quintuplicato*. Solo nel 2017, queste sostanze hanno ucciso oltre 47.000 persone, ovvero più di sei volte il totale di soldati statunitensi caduti nelle guerre dopo l'11 settembre in Iraq e Afghanistan. Anche se alcuni dei fattori alla base di queste cifre sono evidenti – prescrizioni mediche non necessarie o eccessive, e pratiche commerciali spregiudicate e illecite da parte delle aziende farmaceutiche e dei distributori – l'esperienza mi dice che dovremmo porci altre domande, per esempio: “Perché tante persone desiderano così intensamente gli oppiacei?”.

Una risposta è ovvia: le persone sono emotivamente bisognose.

Con le minacce e le preoccupazioni che turbinano intorno a noi diventando sempre più pervasive, per non dire travolgenti, negli ultimi anni la nostra cultura ha coniato termini per indicare nuove forme di logoramento psicofisico, come *outrage*

*fatigue* (esaurimento causato da atti di terrorismo), *evacuation fatigue* (nevrosi da evacuazione), *scandal fatigue* (disgusto per i troppi scandali), *compassion fatigue* (indifferenza verso le iniziative di solidarietà), *racial battle fatigue* (stress da razzismo), *apocalypse fatigue* (ansia da cambiamenti climatici) ed *eco-anxiety* (preoccupazione per l'ambiente). Nel lessico culturale, soprattutto negli ambiti della salute mentale e dell'attivismo ecologico, è entrato recentemente il neologismo *solastalgia*, coniato dal filosofo australiano Glenn Albrecht per indicare il malessere nel vedere il luogo che amiamo profondamente danneggiato da attività industriali o da eventi meteorologici estremi. Questo termine “parla alla mia nuova esperienza della natura”, ha scritto nel 2019 in un numero della rivista “Mindful” Mark Coleman, insegnante di meditazione consapevole e guida naturalistica. “In passato, la natura è sempre stata una fonte inesauribile di nutrimento, gioia, meraviglia e amore. Oggi è spesso tinta di tristezza, dolore o senso di perdita” per ciò che sta accadendo a tanti habitat, specie, fiumi e mari.

Molte delle condizioni descritte da tali neologismi riflettono un profondo senso di impotenza, disperazione, cinismo, apatia o disattenzione, oppure una combinazione di tutti questi fattori. Si tratta di timori e preoccupazioni che si sovrappongono ai nostri problemi di ogni giorno, come lavori impegnativi per i quali non ci sentiamo adeguatamente pagati, l'alto costo della vita moderna, l'educazione dei figli in un mondo con ostacoli sempre più insuperabili, tentazioni pericolose e simili.

Se non pensi di stare sperimentando un'inflammation emotiva, probabilmente non presti sufficiente attenzione a come ti senti. Come psichiatra di Washington, osservo sempre più spesso gli effetti debilitanti dell'iperreattività emozionale non solo nei miei pazienti, ma anche in amici, attivisti per il clima, politici, operatori dei media e perfino nella mia vita. Lavorando con i giovani, noto un aumento dell'ansia e della depressione:

sono sempre più numerosi gli adolescenti che assumono oppiacei e gli studenti universitari che si presentano nei centri sanitari loro riservati. Benché in genere la colpa venga attribuita allo stress associato con gli esami o le pressioni sociali, in realtà questi problemi sono dovuti a un flusso di notizie che alimentano i timori riguardo all'imminente rovina del mondo naturale. Oltre a osservare e trattare regolarmente queste manifestazioni di sofferenza psicologica ed emotiva, vengo spesso chiamata a parlare di ansia e traumi per la televisione, la radio, i giornali e altri organi di informazione. La mia coautrice Stacey Colino è una premiata scrittrice specializzata in salute e psicologia, e posso dire con sicurezza che la combinazione delle nostre capacità, prospettive ed esperienze non fa che confermare l'adagio secondo cui due teste sono meglio di una.

Con frequenza sempre maggiore, oggi ci chiediamo: "Cosa posso fare contro lo scompiglio psicologico che avverto? Come posso sentirmi di nuovo sicuro e ritrovare il mio equilibrio? Come posso reagire più efficacemente agli stimoli?". Simili domande riflettono l'aggravarsi del costo emotivo in termini di ansia, paura, indignazione, collera e tristezza di una società sotto stress. Non dovrebbe essere così. Quando possiamo dare un nome a queste emozioni e comprenderle meglio, una parte dell'intensità della loro presa svanisce naturalmente. Ma non tutta, ed ecco il motivo per cui abbiamo scritto questo libro.

Molti dei fattori che causano infiammazione emotiva – allarmismi e conflitti a livello politico, eventi atmosferici estremi, abusi da parte di un superiore, violazioni dei diritti umani, disastri naturali e notizie sull'uso indiscriminato di sostanze chimiche nocive per la nostra salute – sembrano ampiamente fuori del nostro controllo. Tuttavia, abbiamo la possibilità di influenzarli in qualche misura, perché possiamo capire meglio come reagire a essi, e coltivare pensiero critico e lucidità emozionale per evitare di essere alla loro mercé. Possiamo calmare la nostra

iperreattività emotiva creando stili di vita e ritmi in armonia con le innate esigenze del corpo e della mente, esponendoci ai giusti tipi di stimoli entro limiti accettabili, comprendendo *come* e *perché* la scelta di un certo stile di vita influisce sulla nostra salute psicofisica e partecipando degli immensi poteri terapeutici della natura.

Per essere chiari, l'obiettivo *non* è smettere di provare o mostrare emozioni. Sono queste che ci rendono esseri senzienti e danno consistenza e intensità alla nostra vita. Emozioni e sentimenti ci forniscono informazioni preziose su cui basare le scelte che facciamo, il modo in cui viviamo, e perfino ciò che è salutare per noi e che è in grado di migliorare lo stato del nostro tormentato e tormentoso mondo. Non è nel nostro interesse cancellare queste informazioni. È meglio lavorare con esse e usarle come motivazione per intraprendere azioni efficaci, in una maniera o nell'altra.

Con questo libro solleviamo il cofano della nostra auto, per così dire, con l'intenzione di guardare cosa c'è sotto e apportare i cambiamenti necessari per migliorare l'efficienza del motore (la nostra mente).

Nella Parte I conoscerai meglio le varie forze che ci fanno sentire timorosi, impotenti e a volte depressi, e gli effetti a catena fisiologici, psicologici, sociali e spirituali di vivere con un'inflammatione emotiva. Potrai identificare la forma (o le forme) di questa condizione da cui sei colpito più spesso.

Nella Parte II, quello che chiamiamo "programma RESTORE" ti aiuterà a scoprire come puoi recuperare il tuo equilibrio e incanalare in modi costruttivi le emozioni stressanti che stai sperimentando. Come vedrai, la base per calmare l'inflammatione emotiva si trova nella psicologia, nella neuroscienza e nella biologia evolutiva, e il suo scopo è produrre un miglioramento profondo e sostenibile nel tuo modo di sentire e funzionare. Il presente libro intende aiutarti a promuovere la determinazione,

il coraggio e la saggezza che ti consentano di vivere con entusiasmo, impegno e gioia.

Questa è per te un'ottima opportunità di cambiare marcia o direzione, di trasformare i sentimenti negativi che ti affliggono in uno stato di calma, assumendo il controllo delle questioni importanti per migliorare il tuo benessere e quello del mondo che ti circonda. Anziché sentirti vulnerabile e confuso, puoi intervenire per cambiare i fattori che alimentano la tua ansia, reindirizzando l'energia verso soluzioni a monte e trovando lungo il cammino anime affini alla tua. Il potere è nelle tue mani e nella tua mente: lasciati mettere in condizioni di esercitarlo in maniera efficace.

## Capitolo 1

# INFIAMMAZIONE EMOTIVA: IL NOME DELLA TUA CONDIZIONE

*Non c'è sofferenza peggiore che portarsi dentro una storia non raccontata.*

— ZORA NEALE HURSTON,  
AUTRICE DI *DUST TRACKS ON A ROAD*

**N**ON TROVERAI IL TERMINE *infiammazione emotiva* nel *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (DSM-5), la guida standard per la classificazione di questi problemi. Tuttavia, si tratta di una condizione che interessa milioni di uomini e donne che vivono nel nostro mondo rumoroso, caotico, frastornante e spesso litigioso. I sintomi possono includere un vortice di ansia anticipatoria, paura, continuo stato di allarme rosso, oppure nuovi livelli di iperattività, agitazione o ipervigilanza. Alcune persone sperimentano sintomi di stress post-traumatico o di quello che io definisco stress *pre*-traumatico.

La ricerca indica che spesso i soldati impegnati in situazioni di combattimento sperimentano continui pensieri, immagini o sogni di eventi traumatici che potrebbero verificarsi in futuro, oppure hanno violente reazioni fisiche quando viene loro prospettata tale possibilità. Forse ciò non è sorprendente, come

non lo è sapere che quanti operano in prima linea per impedire violazioni dei diritti umani e ingiustizie razziali o si battono contro l'emergenza climatica manifestano sintomi analoghi. Ma anche i comuni cittadini possono presentarli. I medici si sentono chiedere con frequenza sempre maggiore farmaci che aiutino a controllare le reazioni causate da crisi e disastri in corso o previsti, a concentrare l'attenzione o a dormire.

Sostanzialmente, stiamo cercando modi per eliminare un pervasivo senso di disgusto. Per i più fortunati di noi, il flusso di messaggi apocalittici arriva tramite newsfeed; tuttavia, non sempre abbiamo il tempo di riprenderci da una notizia allarmante prima che ne giunga un'altra. Per qualcuno il problema non è solo la ricezione di dati preoccupanti, ma anche il coinvolgimento personale in questioni climatiche, discriminazioni razziali, abusi sessuali e altre ingiustizie sociali. Viviamo in un mondo dove la stranezza è ormai la normalità e l'inaspettato è praticamente diventato il previsto. Eventi inquietanti in ambito politico, ambientale e sociale – come la versione metaforica del frenetico allarme di Chicken Little: “Il cielo sta cadendo!” – turbinano senza sosta nella mente di molti di noi.

Con il calo della fiducia nei nostri leader cresce la sfiducia nelle istituzioni. Il divario tra ricchi e poveri continua ad aumentare, e la vitalità del ceto medio, da sempre la spina dorsale del nostro sistema economico, sta venendo meno. Nonostante l'indignazione pubblica e l'indicibile dolore che provocano, le uccisioni di massa non si fermano, e i crimini d'odio, il maltrattamento di immigrati, i test di missili nucleari, i reati sessuali e le minacce per l'ambiente create dall'uso di prodotti chimici tossici e sostanze inquinanti sono sempre più diffusi e non accennano a diminuire. Mentre il pianeta va in pezzi sotto i colpi sempre più numerosi e violenti della crisi climatica, molti cominciano a farsi domande sul futuro della razza umana. Non sorprende che milioni di individui siano preoccupati per lo sta-

to del mondo e per il nostro domani. Le persone vogliono sapere: “Che diavolo sta succedendo?”, “Come posso liberarmi dai cattivi presentimenti e da questo senso di impotenza?”, “Come posso proteggere me stesso e coloro che amo?”.

Ad aggravare il problema, ci siamo allontanati dalle naturali condizioni in linea con la nostra evoluzione. Il nostro orologio interno (i ritmi circadiani) è stato alterato. La tecnologia ha rubato il nostro cuore e catturato la nostra immaginazione, e noi trattiamo il mondo naturale che ci ha nutrito come un ex partner respinto. Diventando sempre più scollegati dalla natura e immemori dei tanti benefici rigeneranti insiti nel vivere in armonia con essa, corriamo il rischio di essere privati della nostra energia fisica ed emozionale, di vivere continuamente in allarme rosso, in uno stato di reazione di attacco o fuga davanti a qualunque minaccia. Nel frattempo, questa nostra ansia onnipresente è come una pozza di liquame in cui scarichiamo ogni nuova preoccupazione e paura.

A titolo di esempio, ecco la storia di Lauren, un'affermata policymaker di quarantadue anni che in apparenza sembrava avere una vita felice. Quando venne da me era all'apice della carriera, guadagnava cifre da capogiro ed era molto apprezzata sia sul lavoro sia nella buona società di Washington. Ma dentro di sé Lauren, donna intelligente, capace, carismatica e attraente, stava crollando. Lottava con l'instabilità emotiva, stati d'animo alterni che compromettevano le sue capacità professionali. Il contenuto preoccupante della maggior parte dei notiziari su cui si sintonizzava la rendeva costantemente nervosa. Aveva la tendenza a scegliere partner emotivamente distanti e di lasciarsi andare a crisi di dipendenza affettiva e accessi di collera di cui in seguito si pentiva. Incapace di trovare conforto, spesso finiva per mangiare o bere troppo, o peggio, per “sniffare” un po' di cocaina nel tentativo di dimenticare la sua sofferenza psicologica. Dopo un week-end di eccessi particolarmente difficili da

smaltire, decise di dire basta e di uscire dai suoi schemi distruttivi. Fu allora che si rivolse a me in cerca di aiuto.

Mentre lavoravamo insieme, divenne chiaro che le esigenze professionali e il flusso di cattive notizie (sul malfunzionamento politico, le violazioni dei diritti umani, le calamità e le continue minacce associate con la crisi climatica) le davano la sensazione che il mondo stesse andando in pezzi. Inoltre, le stavano facendo perdere il senso dell'essere, situazione aggravata dai ricordi della caotica atmosfera in cui era cresciuta. Grazie a un'assidua terapia per scoprire cosa stesse accadendo e l'assunzione temporanea di farmaci per calmare i sintomi, Lauren assunse il controllo delle sue emozioni e apportò alcuni cambiamenti in linea con il suo ritrovato desiderio di stabilità e autenticità.

E il resto di noi? È innegabile che viviamo in tempi di ansia: “Collettivamente, oggi il mondo è più stressato, preoccupato, triste e affranto di quanto mai sia stato”, ha concluso il Global Emotions Report della Gallup per il 2018. Il rapporto del 2019 non ha fornito notizie migliori. Ovunque preoccupazione e tristezza, già a livelli record, sono aumentate ulteriormente, e la collera ancora di più. Nel frattempo, secondo il Looking Further with Ford Trends Report del 2018, il 70 per cento degli adulti americani dichiara di sentirsi sopraffatto dalla sofferenza sul pianeta, e il 50 per cento degli adulti in tutto il mondo afferma che seguire i notiziari quotidiani è stressante.

Le “morti per disperazione” – dal suicidio a quelle legate all'alcol e alla droga – sono in aumento. Dal 1999 al 2016, secondo i Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC), la percentuale di suicidi negli Stati Uniti è aumentata di oltre il 25 per cento, e al 54 per cento di coloro che si sono tolti la vita *non* era stato diagnosticato un disturbo mentale. Il fenomeno non riguarda soltanto gli adulti. Dal 1999 al 2014, la percentuale di suicidi tra i giovani di età compresa tra dieci e diciannove anni è aumentata del 33 per cento, e gli ultimi

## **UN MONDO DI PREOCCUPAZIONI: STIMOLI GLOBALI**

Non sorprende che individui di nazioni diverse siano turbati o si sentano stressati a causa di problemi diversi. Ma una buona parte della popolazione mondiale è preoccupata riguardo alla direzione presa dal rispettivo Paese, ritenendo che sia quella sbagliata. Secondo un recente sondaggio condotto in venticinque Stati, la disoccupazione si è rivelata la preoccupazione maggiore, seguita da corruzione finanziaria/politica, povertà e disuguaglianza sociale. In Messico, la sicurezza personale è un'importante fonte di stress. In Afghanistan e nello Yemen, guerra e crisi umanitarie sono in cima all'elenco. Nel Regno Unito, i principali fattori di stress sono questioni finanziarie, lavoro e problemi di salute, mentre in Australia riguardano soprattutto il crescente costo della vita. Anche se gli stimoli possono essere leggermente diversi, una cosa è chiara: in una miriade di modi, in tutto il mondo le persone soffrono.

dati del 2019 indicano che il divario di genere si sta riducendo, perché oggi il numero di ragazze e giovani donne che si suicidano è maggiore rispetto al passato, in particolare tra i dieci e i quattordici anni.

La percentuale di persone affette da depressione negli Stati Uniti è aumentata del 33 per cento dal 2013 al 2018, e ancor più tra i giovani adulti (47 per cento) e gli adolescenti (un aumento del 47 per cento per i ragazzi e un picco del 65 per cento per le ragazze). Secondo un sondaggio sul comportamento a rischio dei giovani condotto dai CDC, il numero di studenti delle scuole superiori che hanno sperimentato periodi di tristezza o disperazione persistente è aumentato in maniera signifi-

ficativa dal 2007 al 2017 (per la cronaca, in questo sondaggio il termine “persistente” definiva sentimenti provati quasi ogni giorno per almeno due settimane consecutive e abbastanza forti da impedire allo studente di svolgere alcune delle sue normali attività). Quasi un terzo degli studenti intervistati ha sperimentato un persistente senso di disperazione nel 2017!

## **EFFETTI SUL CORPO, LA MENTE E LO SPIRITO**

Alla luce di queste statistiche, chi potrebbe dubitare che stiamo sperimentando un crescente stato di infiammazione emotiva? Tale condizione influisce sul corpo, la mente e lo spirito in tutti i modi possibili. Per cominciare, vivere in un continuo stato di ansia fa sì che la reazione combatti o fuggi del tuo corpo sia costantemente attivata: il sistema nervoso simpatico è sempre su di giri, rilasciando un flusso di cortisolo e adrenalina, due ormoni dello stress che aumentano la frequenza cardiaca e respiratoria, e innalzano i valori della pressione sanguigna, affaticando l'apparato cardiovascolare e i sistemi immunitario, endocrino e neurologico. Questi cambiamenti possono accentuare la tua reazione al dolore e – attenzione! – ridurre la fertilità. Collettivamente, simili problemi fisiologici contribuiscono a creare un sovraccarico allostatico, una forma di logorio fisico e cerebrale dovuto a esposizione cronica o ripetuta ad alti livelli di stress, un fattore che accelera il processo di invecchiamento.

Purtroppo, non è tutto. Sentirsi insicuri, ipervigili, iperreattivi e/o timorosi riguardo al futuro può causare problemi di sonno e cambiamenti comportamentali (nel consumo di cibo o di alcol, o nel fumo). Può dare origine a sentimenti di inadeguatezza, disperazione, rabbia impotente e angoscia. Può compromettere le facoltà cognitive, pregiudicando la concentrazione e la capacità di apprendere e ricordare nuove informazioni.