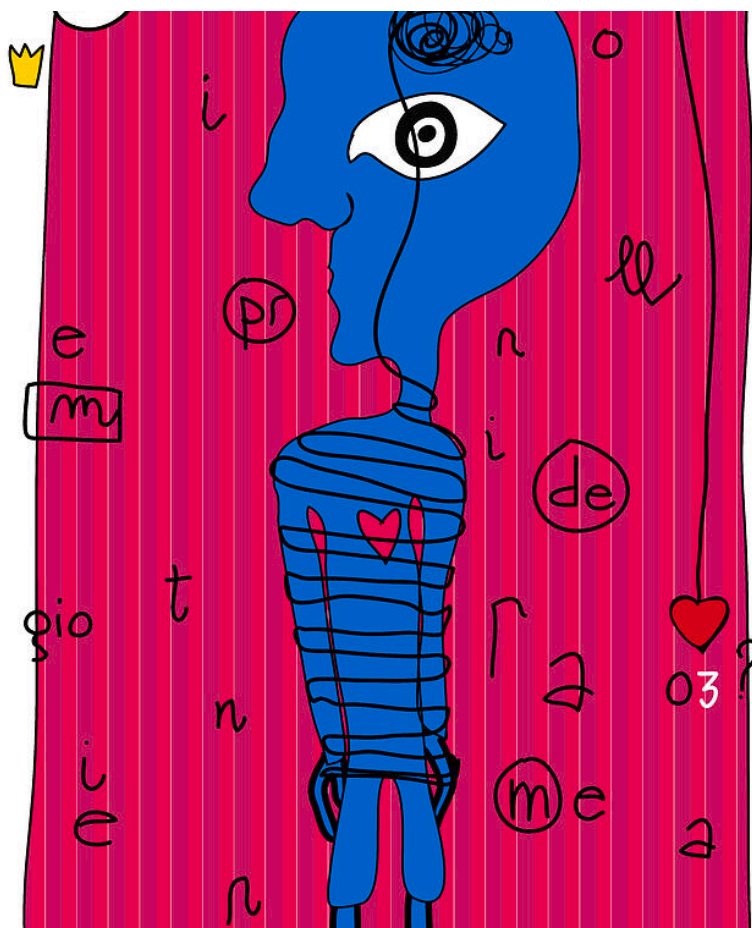


L'ANSIA

NON SCEGLIE PER ME

Capire l'ansia, comprendere i propri schemi, imparare a fare diversamente



Marina Ugolini psicologa psicoterapeuta 2026

www.marinaugolini.it

info@marinaugolini.it

Capitolo 1

Cosa mi sta succedendo?

Il ciclo dell'ansia

Forse sei arrivato a questo libro perché l'ansia è diventata una presenza ingombrante nella tua vita.

Può darsi che compaia all'improvviso, sotto forma di un'ondata di paura, di un battito accelerato, di una sensazione di fiato corto o di vertigine.

Oppure può essere più silenziosa: una mente che non smette di pensare, il bisogno di prevedere tutto quello che potrebbe accadere, la difficoltà a rilassarsi, la sensazione di dover essere sempre preparati.

A volte l'ansia si manifesta soprattutto in determinate situazioni: parlare con gli altri, stare in mezzo alla gente, affrontare un esame, viaggiare, guidare, entrare in un luogo affollato, sentire una sensazione fisica, prendere una decisione, commettere un errore.

Altre volte sembra non esserci nemmeno una ragione precisa.

E allora può comparire una domanda:

“Perché mi succede?”

Potresti aver cercato di rispondere in molti modi.

“Devo smettere di pensarci.”

“Devo stare tranquillo.”

“Non dovrei avere paura.”

“Devo controllarmi.”

“Devo capire che non c'è niente di cui preoccuparmi.”

Eppure, spesso, più cerchiamo di mandare via l'ansia, più questa sembra tornare.

Per cominciare a stare meglio, può essere utile fare qualcosa di diverso: **prima ancora di cercare di eliminare l'ansia, imparare a comprenderla.**

Perché l'ansia non è un fenomeno casuale.

Ha un funzionamento.

E quando cominciamo a riconoscere questo funzionamento, l'esperienza può diventare meno incomprensibile e meno spaventosa.

L'ansia non è soltanto quello che senti

Quando diciamo “sono in ansia”, spesso pensiamo soprattutto a una sensazione.

“Mi batte forte il cuore.”

“Ho lo stomaco chiuso.”

“Mi sento agitato.”

“Non riesco a respirare bene.”

“Ho la testa piena di pensieri.”

Ma l’ansia non riguarda soltanto il corpo.

Coinvolge **il corpo, i pensieri, le emozioni e ciò che facciamo.**

E questi elementi si influenzano continuamente tra loro.

Immagina, per esempio, di dover parlare davanti a un gruppo di persone.

Potresti pensare:

“E se mi bloccassi?”

Questo pensiero può generare paura.

La paura può attivare il corpo:

il cuore accelera, i muscoli si tendono, la respirazione cambia.

A quel punto potresti accorgerti del battito e pensare:

“Si stanno accorgendo che sono agitato.”

L’ansia aumenta.

Allora potresti cercare di controllare attentamente ogni parola, evitare di guardare gli altri, parlare il più velocemente possibile oppure cercare una scusa per non parlare.

Questi comportamenti possono darti un sollievo immediato.

Ma possono anche insegnare al tuo cervello qualcosa di importante:

“Quella situazione era davvero pericolosa. Sono riuscito a cavarmela solo perché mi sono protetto.”

E la volta successiva potresti arrivare ancora più preoccupato.

Questo è il **ciclo dell’ansia.**

Il ciclo dell’ansia

Possiamo rappresentarlo in questo modo:

SITUAZIONE



INTERPRETAZIONE



EMOZIONE



ATTIVAZIONE DEL CORPO



COMPORTAMENTO



CONSEGUENZA



CONFERMA DELLA PAURA

E poi il ciclo ricomincia.

Vediamolo più lentamente.

1. La situazione

Qualcosa accade.

Può essere un evento esterno:

- devo parlare davanti agli altri;
- devo fare un esame;
- devo prendere un aereo;
- devo incontrare una persona;
- devo affrontare una situazione nuova.

Ma può essere anche qualcosa che accade **dentro di noi**.

Per esempio:

- sento il cuore battere più forte;
- avverto una vertigine;
- mi accorgo di un dolore;
- mi viene un pensiero;
- ricordo qualcosa.

La situazione, da sola, non determina necessariamente l'intensità dell'ansia.

La stessa situazione può essere vissuta in modo completamente diverso da persone diverse.

Perché?

Perché tra ciò che accade e ciò che proviamo c'è un passaggio fondamentale.

Il significato che attribuiamo a ciò che sta accadendo.

2. L'interpretazione

Di fronte a una situazione, la nostra mente cerca rapidamente di capire:

“Che cosa significa?”

E soprattutto:

“C'è qualcosa di cui devo preoccuparmi?”

Questa valutazione spesso avviene così rapidamente da non rendercene conto.

Se senti il cuore accelerare, potresti pensare:

“Sono agitato.”

Ma potresti pensare anche:

“C'è qualcosa che non va.”

Se qualcuno non risponde a un tuo messaggio, potresti pensare:

“Sarà impegnato.”

Oppure:

“Ce l'ha con me.”

Se commetti un errore, potresti pensare:

“Può capitare.”

Oppure:

“Ho fatto una figuraccia. Adesso penseranno che sono incapace.”

La situazione è simile.

Il significato è diverso.

Ed è proprio questo significato che può determinare la risposta emotiva.

3. L'emozione

Quando interpretiamo qualcosa come minaccioso, compare un'emozione.

Possiamo provare:

- paura;
- apprensione;
- vergogna;
- preoccupazione;
- senso di impotenza;
- agitazione.

L'emozione prepara il nostro organismo a fare qualcosa.

Se percepiamo una minaccia, il corpo si prepara a proteggerci.

Ed è qui che entra in gioco un'altra parte fondamentale del ciclo.

4. L'attivazione del corpo

Quando il cervello percepisce una possibile minaccia, il corpo si attiva.

Il battito può aumentare.

La respirazione può cambiare.

I muscoli possono irrigidirsi.

Possiamo sudare.

Possiamo sentire caldo o freddo.

Possiamo avere nausea, tremore, tensione, vertigini o una sensazione di irrealtà.

Tutto questo può essere molto spiacevole.

Ma è importante comprendere una cosa:

Una sensazione intensa non è necessariamente una sensazione pericolosa.

Il corpo sta facendo ciò per cui è stato progettato: prepararti ad affrontare qualcosa che il cervello considera importante o minaccioso.

Il problema nasce quando interpretiamo l'attivazione stessa come una nuova minaccia.

Per esempio:

“Mi gira la testa.”

↓

“Sto per svenire.”

↓

paura

↓

maggior attivazione

↓

“Mi gira ancora di più la testa.”

↓

maggior paura.

In questo modo il corpo diventa parte del ciclo.

5. Cosa faccio quando ho paura?

Quando percepiamo una minaccia, cerchiamo naturalmente di proteggerci.

Possiamo:

- evitare;
- scappare;
- controllare;
- chiedere rassicurazioni;
- prepararci continuamente;
- controllare le sensazioni del corpo;
- cercare informazioni;
- distrarci;
- cercare di non pensare;
- cercare di essere perfetti;
- avere qualcuno vicino;
- rimandare una decisione.

Questi comportamenti hanno una funzione comprensibile.

Cercano di proteggerci.

E spesso funzionano, almeno nel breve periodo.

Se ho paura di parlare in pubblico e rinuncio a farlo, l'ansia diminuisce.

Se temo di avere un problema fisico e cerco assicurazioni, per qualche minuto posso sentirmi meglio.

Se controllo dieci volte di avere chiuso la porta, dopo il controllo posso sentirmi più tranquillo.

Il problema è che il sollievo può avere un prezzo.

Il sollievo che mantiene l'ansia

Immagina questa situazione:

“Ho paura di non riuscire a parlare davanti agli altri.”

Evito di farlo.

L'ansia diminuisce.

Il mio cervello può imparare:

“Meno male che ho evitato. Se avessi parlato, sarebbe stato terribile.”

La prossima volta avrò ancora più paura.

Questo è uno dei meccanismi più importanti da comprendere:

Ciò che ci fa stare meglio nell'immediato non sempre ci aiuta nel lungo periodo.

L'evitamento può ridurre l'ansia oggi, ma può rendere la situazione ancora più minacciosa domani.

Il controllo può tranquillizzarci per qualche minuto, ma può insegnarci che senza controllare non siamo al sicuro.

La assicurazione può farci sentire meglio, ma può aumentare il bisogno di essere assicurati la volta successiva.

È così che alcune strategie di protezione, nate per aiutarci, possono involontariamente mantenere il problema.

Il ciclo completo

A questo punto possiamo vedere l'intero processo:

“Devo parlare davanti agli altri.”

↓

“Potrei bloccarmi e fare una brutta figura.”

↓

Paura

↓

Il corpo si attiva

↓

“Sto diventando troppo agitato. Se ne accorgeranno.”

↓

Controllo quello che dico, cerco di non tremare, evito di guardare gli altri.

↓

Mi sento momentaneamente più al sicuro.

↓

Il mio cervello impara: “Quella situazione era pericolosa e avevo bisogno di proteggermi.”

↓

La volta successiva l'ansia aumenta.

Questo è il ciclo.

E comprendere il ciclo è già un primo passo per interromperlo.

Ma perché proprio quella situazione?

A questo punto potrebbe sorgere una domanda ancora più interessante:

“Perché alcune situazioni attivano così tanto me, mentre altre persone sembrano viverle senza problemi?”

Questa domanda ci porta a un livello più profondo.

Perché l'ansia non dipende soltanto dalla situazione.

Dipende anche da **ciò che quella situazione rappresenta per noi.**

Per una persona parlare davanti agli altri può significare:

“Potrei sbagliare.”

Per un'altra:

“Potrebbero pensare che sono stupido.”

Per un'altra ancora:

“Se non sono brillante, perderò il rispetto degli altri.”

E per qualcun altro:

“Se mostro di essere in difficoltà, nessuno potrà più contare su di me.”

La situazione è la stessa.

Ma ciò che è in gioco è diverso.

Ed è proprio qui che comincia la seconda parte del nostro viaggio.

Due modi per affrontare l'ansia

Quando l'ansia diventa intensa, possiamo intervenire su **due livelli**.

Il primo livello: il corpo

Possiamo imparare a riconoscere e regolare l'attivazione ansiosa.

Imparare a respirare, a radicarci nel presente, a rilassare il corpo, a riconoscere le sensazioni senza interpretarle immediatamente come pericolose.

Queste strategie sono preziose soprattutto quando l'ansia è molto intensa.

Ma c'è un secondo livello.

Il secondo livello: comprendere il significato personale dell'ansia

Possiamo imparare a chiederci:

“Che cosa temo realmente?”

“Che cosa significherebbe per me se accadesse?”

“Che cosa sto cercando di evitare o di proteggere?”

“Perché proprio questa situazione è così importante per me?”

Queste domande ci permettono di scoprire i **modi ricorrenti con cui interpretiamo noi stessi, gli altri e le situazioni**.

Perché, spesso, dietro una paura apparentemente semplice ce n'è un'altra.

Dietro:

“Ho paura di sbagliare”

può esserci:

“Ho paura di essere giudicato.”

E dietro:

“Ho paura di essere giudicato”

può esserci:

“Ho paura che gli altri scoprano che non sono abbastanza.”

Questa è la parte dell'ansia che non può essere risolta soltanto imparando a respirare.

Perché non riguarda soltanto **quanto siamo attivati**.

Riguarda **ciò che stiamo cercando di proteggere**.

La domanda con cui continuare

Per il momento non devi cercare di cambiare nulla.

Prova semplicemente a osservarti.

La prossima volta che compare l'ansia, fermati per qualche secondo e chiediti:

Che cosa è successo?

Che cosa ho pensato?

Che cosa ho sentito?

Che cosa è successo nel mio corpo?

Che cosa ho fatto per proteggermi?

E soprattutto:

“Che cosa temevo che accadesse?”

Questa domanda sarà il filo conduttore del percorso che faremo insieme.

Perché imparare a gestire l'ansia significa certamente imparare a calmare il corpo.

Ma significa anche qualcosa di più profondo:

imparare a comprendere il proprio modo di avere paura.

Esercizio di auto-osservazione

Imparare a riconoscere il mio ciclo dell'ansia

Il primo passo non è cambiare ciò che provi.

È imparare a osservare ciò che accade.

Per qualche giorno, prova a scegliere uno o due episodi di ansia e a ricostruirli con calma. Non è necessario che siano episodi molto intensi. Anche una preoccupazione, una tensione o un momento di disagio possono essere utili.

L'obiettivo non è giudicarti e nemmeno trovare subito una soluzione.

Prova semplicemente a ricostruire il ciclo.

1. Che cosa è successo?

Descrivi brevemente la situazione.

Dove ero? Con chi ero? Che cosa stava succedendo?

2. Che cosa ho pensato?

Prova a ricordare i pensieri comparsi in quel momento.

Non cercare il pensiero "giusto". Riporta quello che ti è passato per la mente, anche se ti sembra esagerato, irrazionale o poco importante.

"E se...?"

"Devo..."

"Non posso..."

"Sarebbe terribile se..."

"Gli altri penseranno che..."

Il mio pensiero:

3. Che cosa ho provato?

Quale emozione hai sentito?

Può essere una sola emozione oppure più di una.

- ☐ Paura
- ☐ Preoccupazione
- ☐ Vergogna
- ☐ Imbarazzo
- ☐ Senso di impotenza
- ☐ Agitazione
- ☐ Rabbia
- ☐ Tristezza
- ☐ Altro: _____

Quanto era intensa, da 0 a 10?

0 = per niente intensa | 10 = estremamente intensa

Intensità: ____ / 10

4. Che cosa è successo nel mio corpo?

Prova a osservare le sensazioni fisiche senza interpretarle.

- ☐ Cuore accelerato
- ☐ Respiro corto o veloce
- ☐ Tensione muscolare
- ☐ Tremore
- ☐ Sudorazione
- ☐ Calore o freddo
- ☐ Nodo alla gola
- ☐ Sensazione allo stomaco
- ☐ Vertigini
- ☐ Sensazione di irrealtà
- ☐ Altro: _____

La sensazione che ho notato maggiormente è stata:

5. Che cosa ho fatto?

Questa è una delle domande più importanti.

Quando l'ansia è comparsa, **che cosa hai fatto per sentirti più al sicuro o per farla diminuire?**

- ☐ Ho evitato qualcosa
- ☐ Sono andato via
- ☐ Ho cercato rassicurazioni
- ☐ Ho controllato qualcosa
- ☐ Ho controllato il mio corpo
- ☐ Ho cercato informazioni

- ☐ Ho cercato di distrarmi
- ☐ Ho cercato di non pensare
- ☐ Mi sono preparato moltissimo
- ☐ Ho cercato di essere perfetto
- ☐ Ho chiesto aiuto a qualcuno
- ☐ Altro: _____

Che cosa ho fatto?

6. Che cosa è successo dopo?

Che effetto ha avuto ciò che ho fatto?

Nell'immediato mi sono sentito:

L'ansia è diminuita, aumentata o è rimasta uguale?

E dopo qualche ora o il giorno successivo?

7. Che cosa temevo veramente?

Ora prova ad andare un po' più in profondità.

Completa questa frase:

"Avevo paura che..."

E poi chiediti:

"Se fosse successo, che cosa avrebbe significato per me?"

Non è necessario trovare subito una risposta. A volte questa domanda richiede tempo.

La mia mappa

Alla fine, prova a riassumere l'episodio in una sola sequenza:

SITUAZIONE

↓

PENSIERO / INTERPRETAZIONE

↓

EMOZIONE

↓

SENSAZIONI DEL CORPO

↓

COSA HO FATTO

↓

COSA È SUCCESSO DOPO

↓

COSA TEMEVO

Una cosa importante

Mentre compili questa scheda, potresti accorgerti che alcune delle cose che fai quando sei in ansia ti fanno stare meglio **nell'immediato**.

Questo non significa che siano “sbagliate”.

Significa che hanno una funzione: **cercano di proteggerti**.

Nei prossimi capitoli impareremo a distinguere ciò che può aiutarti a gestire l'attivazione ansiosa da ciò che, senza che tu te ne accorga, può contribuire a mantenere il ciclo dell'ansia.

Per ora, non devi cambiare nulla.

Osserva.

Imparare a riconoscere il proprio ciclo è il primo passo per poterlo, un giorno, modificare.

Capitolo II

Cosa posso fare quando succede?

Regolare l'attivazione

Nel capitolo precedente hai imparato a osservare il ciclo dell'ansia.

Hai visto che l'ansia coinvolge pensieri, emozioni, corpo e comportamenti e che, a volte, proprio ciò che facciamo per proteggerci può finire per mantenerla.

Ora possiamo fare un passo avanti.

Cosa posso fare quando l'ansia arriva?

Quando l'attivazione è molto intensa, pensare in modo lucido può diventare difficile.

Potresti avere la sensazione che tutto stia accadendo troppo velocemente.

Il cuore accelera.

Il respiro cambia.

I muscoli si tendono.

La mente cerca immediatamente una spiegazione.

E può comparire un'urgenza:

“Devo farla smettere.”

È comprensibile.

Quando stiamo male, naturalmente cerchiamo di stare meglio.

Ma c'è una distinzione importante da imparare:

Gestire l'ansia non significa necessariamente farla sparire.

Significa imparare a stare dentro l'esperienza senza aggiungere altra paura, senza alimentare il ciclo e senza lasciare che sia l'ansia a decidere cosa possiamo o non possiamo fare.

L'ansia è un'attivazione, non un ordine

Quando compare l'ansia, il corpo si comporta come se fosse necessario prepararsi ad affrontare qualcosa.

Questo può produrre sensazioni molto intense.

Il problema è che, quando le sensazioni sono forti, possiamo interpretarle come un comando:

“Devo scappare.”

“Devo fermarmi.”

“Devo controllare.”

“Devo essere sicuro che non succeda nulla.”

Ma una sensazione non è un ordine.

Puoi sentire paura e scegliere di rimanere.

Puoi sentire il cuore accelerato e continuare a parlare.

Puoi avere pensieri preoccupanti e non seguirli.

Puoi sentirti agitato e aspettare che il tuo organismo completi il suo processo di attivazione.

Questa è una delle competenze che imparerai a sviluppare:

sentire l'ansia senza doverle immediatamente obbedire.

Prima regola: riconoscere ciò che sta accadendo

Quando l'ansia arriva, il primo passo può essere molto semplice:

“Questa è ansia.”

Non:

“Sta succedendo qualcosa di terribile.”

Non:

“Non riuscirò a sopportarla.”

Non:

“Devo assolutamente farla passare.”

Semplicemente:

“Il mio sistema di allarme si è attivato.”

Dare un nome a ciò che sta accadendo permette di creare un piccolo spazio tra **l'esperienza** e **la nostra interpretazione dell'esperienza**.

Puoi provare a descrivere ciò che senti:

“Il mio cuore sta accelerando.”

“Sento tensione nel petto.”

“La mia mente sta cercando una soluzione.”

“Sto provando paura.”

Questa modalità di osservazione è diversa dal controllo.

Controllare significa:

“Devo verificare continuamente se l'ansia sta diminuendo.”

Osservare significa:

“Mi accorgo che l'ansia è qui.”

La differenza può sembrare piccola, ma è importante.

Seconda regola: non trasformare la sensazione in una minaccia

Una delle caratteristiche dell'ansia è che può generare nuove paure a partire dalle proprie sensazioni.

Per esempio:

“Mi sento stordito.”

può diventare:

“Sto per svenire.”

Oppure:

“Il cuore mi batte forte.”

può diventare:

“Potrebbe succedermi qualcosa.”

Oppure:

“Sono molto agitato.”

può diventare:

“Perderò il controllo.”

In questi casi, non è soltanto la sensazione a generare ansia.

È il significato che attribuiamo alla sensazione.

Puoi allora provare a utilizzare una frase più neutra:

“Sto sentendo una forte attivazione. È spiacevole, ma non devo necessariamente interpretarla come un pericolo.”

Non si tratta di convincerti che “non succederà mai niente”.

Si tratta di imparare a non trasformare automaticamente ogni sensazione intensa in una previsione catastrofica.

Terza regola: aiutare il corpo a rallentare

Quando il sistema di allarme si attiva, possiamo utilizzare alcune strategie per aiutare il corpo a recuperare gradualmente un livello di attivazione più gestibile.

Non devi utilizzarle tutte.

L'obiettivo non è costruire un rituale perfetto per combattere l'ansia.

È imparare quali strumenti possono esserti utili.

La respirazione

Quando siamo molto attivati, il respiro può diventare più rapido e superficiale.

Puoi provare a rallentarlo, senza cercare di fare respiri enormi o forzati.

Una possibilità è:

inspira dolcemente

ed espira un po' più lentamente e più a lungo.

Non è necessario ottenere immediatamente una sensazione di calma.

Puoi semplicemente accompagnare il corpo verso un ritmo più tranquillo.

Non devo respirare perfettamente. Devo solo smettere di combattere il mio respiro.

ESERCIZIO

Rallentare il respiro quando l'ansia sale

Quando siamo in ansia, il corpo entra in uno stato di attivazione.

Il respiro può diventare più rapido e superficiale, il petto può sembrare contratto e può comparire la sensazione di non riuscire a respirare abbastanza.

Queste sensazioni possono spaventare e creare un circolo:

ansia → respiro più rapido → sensazioni corporee più intense → paura → ulteriore attivazione.

L'obiettivo di questo esercizio non è **“respirare perfettamente”** e nemmeno ottenere immediatamente la calma.

L'obiettivo è inviare al corpo un messaggio semplice:

“Posso rallentare. Non devo combattere questa sensazione.”

Come fare

Trova, se possibile, una posizione comoda.

Non è necessario assumere una postura particolare.

Lascia semplicemente che le spalle si abbassino un po' e appoggia i piedi a terra.

1. Prima osserva

Per qualche secondo non modificare il respiro.

Nota semplicemente:

Com'è il mio respiro in questo momento?

È veloce?

È corto?

È irregolare?

Sento maggiormente il movimento nel petto o nell'addome?

Non devi correggerlo.

Prima lo osservi, poi lo accompagni.

2. Lascia entrare l'aria senza forzarla

Inspira in modo tranquillo.

Non cercare di riempire completamente i polmoni.

Non serve fare un respiro molto profondo.

Lascia semplicemente entrare una quantità di aria confortevole.

Poi lascia uscire l'aria lentamente.

L'espiazione può essere **un po' più lunga dell'inspirazione**, senza bisogno di contare in modo rigido.

Puoi, per esempio, provare:

inspiro per circa 3 secondi

espiro per circa 4-5 secondi

Poi riprendo naturalmente.

3. Lascia che l'espiazione faccia il lavoro

Non cercare di “spingere fuori” l'aria.

Pensa piuttosto:

lascio andare il respiro.

Come se, a ogni espiazione, permettessi al corpo di lasciar andare una piccola quantità di tensione.

Inspiro.

Lascio entrare.

Espiro.

Lascio andare.

4. Non controllare continuamente se l'ansia sta diminuendo

Questo passaggio è importante.

Potresti essere tentato di chiederti:

“Sta funzionando?”

“Il cuore è più lento?”

“Quanto è diminuita l'ansia?”

“Quando passerà?”

Se cominci a controllare continuamente le sensazioni, la respirazione può trasformarsi in un nuovo comportamento di sicurezza.

Per questo prova a non misurare continuamente il risultato.

Non devi ottenere un determinato livello di calma.

Stai semplicemente dando al corpo la possibilità di rallentare.

Per quanto tempo?

Puoi praticare per **1-3 minuti**, soprattutto all'inizio.

Non è necessario prolungare l'esercizio fino a quando l'ansia scompare.

Puoi interromperlo anche quando senti che sei sufficientemente regolato per tornare a ciò che stavi facendo.

L'obiettivo è:

regolarmi abbastanza per continuare.

Non:

regolarmi perfettamente prima di poter continuare.

Se il respiro profondo aumenta il disagio

Per alcune persone, soprattutto quando sono molto attivate o molto concentrate sulle sensazioni corporee, cercare di fare respiri profondi può aumentare la sensazione di fame d'aria, leggerezza o disagio.

In questo caso:

non forzare il respiro.

Riduci l'ampiezza del respiro e concentrati soprattutto sulla sua naturalezza.

Puoi semplicemente pensare:

“Non devo respirare di più. Posso respirare più tranquillamente.”

Se l'esercizio provoca disagio persistente, interrompilo e parlane con il terapeuta.

Una variante molto semplice: “3-5”

Quando sei molto attivato, può essere difficile seguire molte istruzioni.

Puoi allora utilizzare soltanto questa sequenza:

Inspiro → 3

Espiro → 5

Ripeti per alcuni cicli, senza trattenere il respiro.

Se contare ti mette in difficoltà, abbandona il conteggio e mantieni semplicemente questa intenzione:

“Un po' meno veloce. Un po' più lento in uscita.”

Ricorda

La respirazione non serve a dimostrare che sei capace di controllare il tuo corpo.

E non serve a garantire che l'ansia scompaia.

Serve a interrompere, per quanto possibile, il circolo:

attivazione → paura dell'attivazione → ulteriore attivazione.

Puoi quindi accompagnare il respiro e contemporaneamente ricordarti:

“Il mio corpo è attivato, ma non devo spaventarmi dell'attivazione.”

E quando il respiro diventa un po' più tranquillo, la domanda non è:

“È passata completamente?”

ma:

“Ora posso tornare a ciò che stavo facendo, anche se una parte dell'ansia è ancora presente?”

Questo è il passaggio dalla **regolazione** alla **possibilità di continuare a vivere**.

Tornare al presente

Quando siamo ansiosi, la mente spesso vive nel futuro.

“E se succedesse...?”

“E se non riuscissi...?”

“E se qualcosa andasse storto?”

Il corpo è nel presente, mentre la mente è già dentro uno scenario possibile.

Una tecnica utile consiste nel riportare deliberatamente l'attenzione a ciò che sta accadendo **qui e ora**.

Puoi guardarti intorno e individuare:

5 cose che vedi

4 cose che puoi toccare

3 suoni che senti

2 odori che riconosci

1 sensazione corporea che puoi osservare senza giudicarla

Puoi anche semplicemente guardarti intorno e descrivere mentalmente l'ambiente:

“Sono seduto su una sedia.”

“Sono in una stanza.”

“Vedo una finestra.”

“I miei piedi sono appoggiati a terra.”

Non devi convincerti che tutto andrà bene.

Devi semplicemente ricordare al tuo cervello:

“In questo momento sono qui.”

Tornare al corpo senza controllarlo

Quando siamo ansiosi, possiamo diventare ipervigili rispetto al nostro corpo.

Controlliamo:

- il battito;
- la respirazione;

- la testa;
- lo stomaco;
- la tensione;
- eventuali sintomi.

Questo può creare un paradosso.

Più controlliamo una sensazione, più la notiamo.

Più la notiamo, più ci preoccupiamo.

Più ci preoccupiamo, più aumenta l'attivazione.

Per questo imparare a stare nel corpo non significa necessariamente **controllare il corpo**.

Può significare semplicemente riconoscere:

“C'è tensione.”

“C'è calore.”

“Il cuore è accelerato.”

“C'è una sensazione allo stomaco.”

E poi lasciare che la sensazione sia presente senza doverla continuamente verificare.

ESERCIZIO

Tornare al presente con i sensi

Quando l'ansia aumenta, la nostra attenzione può spostarsi completamente verso ciò che potrebbe accadere.

La mente comincia ad anticipare, immaginare scenari, cercare soluzioni.

Anche il corpo diventa più presente alla nostra attenzione: il battito, il respiro, la tensione, le sensazioni interne.

In questi momenti può essere utile **riportare delicatamente l'attenzione a ciò che sta accadendo qui e ora.**

Non per convincerti che “non c'è nulla da temere”, ma per ricordare al cervello che, in questo preciso momento, **sei qui.**

Il grounding dei 5 sensi

Guardati intorno lentamente.

Non devi cercare qualcosa di particolare.

5 cose che vedo

Individua **5 cose che puoi vedere.**

Possono essere oggetti, colori, forme, dettagli dell'ambiente.

Per esempio:

- vedo una finestra;
- vedo una sedia;
- vedo qualcosa di blu;
- vedo una linea sul pavimento;
- vedo la luce sulla parete.

Osserva ogni elemento per qualche secondo.

Non devi analizzarlo. Guardalo.

4 cose che posso sentire con il tatto

Porta l'attenzione a **4 sensazioni tattili**.

Per esempio:

- i piedi dentro le scarpe;
- la schiena appoggiata alla sedia;
- le mani sulle gambe;
- la temperatura dell'aria sulla pelle.

Nota semplicemente:

“Questo è ciò che sento attraverso il corpo in questo momento.”

3 cose che posso sentire

Ascolta l'ambiente.

Individua **3 suoni**.

Possono essere vicini o lontani.

Per esempio:

- una voce;
- un'automobile;
- il rumore del vento;
- un elettrodomestico;
- un suono proveniente da un'altra stanza.

Non devi cercare di eliminare i rumori.

Lascia che arrivino.

2 cose che posso annusare

Nota **2 odori** presenti nell'ambiente.

Potrebbero essere evidenti oppure molto lievi.

Se non percepisci alcun odore particolare, non devi inventarlo.

Puoi semplicemente notare:

“In questo momento non sento odori particolari.”

1 cosa che posso percepire con il gusto

Porta per qualche secondo l'attenzione alla bocca.

Puoi notare il sapore che è presente, la sensazione della saliva o semplicemente il gusto neutro della bocca.

Non devi modificare nulla.

Ora torna al corpo

Dopo aver esplorato l'ambiente, fermati per qualche secondo.

Senti i piedi appoggiati a terra.

Nota il sostegno della sedia o del pavimento.

Fai un respiro naturale.

E prova a dirti:

“Sono qui.

Questo è il momento presente.

Posso lasciare che l'ansia sia presente senza doverla risolvere adesso.”

Rimani per qualche istante con ciò che c'è.

Una versione breve

Se sei molto attivato, non è necessario ricordare tutti i passaggi.

Puoi semplicemente fermarti e chiederti:

Che cosa vedo?

Che cosa sento con il corpo?

Che cosa sento intorno a me?

Poi:

“Dove sono? Che cosa sto facendo? Che cosa posso fare adesso?”

Quest'ultima domanda è particolarmente importante.

Perché il grounding non serve soltanto a spostare l'attenzione dall'ansia.

Serve a **ritornare nella situazione reale e nel momento presente.**

Attenzione a non trasformarlo in un controllo

Il grounding non deve diventare:

“Devo fare questo esercizio finché l'ansia non passa.”

Se diventa una procedura obbligatoria per sentirsi sicuri, può trasformarsi in un nuovo comportamento di protezione.

Puoi invece usarlo così:

“Mi accorgo che la mia attenzione è completamente dentro la paura. La riporto per un momento nel mondo che mi circonda.”

L'ansia può diminuire.

Oppure può rimanere.

Il grounding ha comunque funzionato se ti ha aiutato a tornare nel presente e a riprendere ciò che stavi facendo.

La frase da ricordare

**“Non devo far sparire l'ansia.
Posso tornare qui, adesso, e continuare.”**

Quando l'ansia raggiunge il suo picco

A volte l'attivazione aumenta rapidamente e può sembrare di essere arrivati a un punto oltre il quale non si riuscirà più a sopportare.

In quel momento può essere utile ricordare:

L'ansia è un processo dinamico.

Sale.

Raggiunge un livello.

Poi, se non viene continuamente alimentata, tende a modificarsi.

Non è necessario farla scendere immediatamente.

Puoi immaginare l'ansia come un'onda.

Non devi fermare l'onda.

Devi imparare a **lasciarla passare attraverso di te.**

Puoi dirti:

“È un'onda. Non devo farla sparire. Posso attraversarla.”

E ancora:

“Non devo risolvere tutto mentre sono al massimo dell'attivazione.”

Quando la mente chiede una soluzione immediata

Durante l'ansia, la mente può diventare molto insistente.

Vuole sapere.

Vuole prevedere.

Vuole controllare.

Vuole essere certa.

“Ma se succedesse davvero?”

“Come faccio a essere sicuro?”

“E se questa sensazione significasse qualcosa?”

“Devo trovare una risposta.”

In questi momenti potresti provare a rispondere:

“Non devo risolvere questa domanda in questo momento.”

Oppure:

“Posso avere questo dubbio senza trovare immediatamente una certezza.”

Questo è particolarmente importante per chi tende alla preoccupazione e alla ruminazione.

A volte la soluzione non consiste nel trovare la risposta giusta.

Consiste nell'imparare a **tollerare il fatto di non avere una risposta immediata.**

E se ho bisogno di scappare?

La fuga può dare un sollievo molto rapido.

Per questo è così difficile rinunciarvi.

Ma ogni volta che scappiamo esclusivamente perché l'ansia ci dice che non possiamo rimanere, rischiamo di rafforzare l'idea:

“Non ero in grado di affrontare quella situazione.”

Per questo è importante distinguere due cose.

Proteggermi da un pericolo reale

Se esiste un pericolo concreto, allontanarsi è una risposta adeguata.

Proteggermi dalla sensazione di ansia

Se invece sto cercando di fuggire soltanto perché non voglio sentire paura, posso involontariamente insegnare al mio cervello che **la paura stessa è qualcosa da cui devo scappare.**

La seconda via di lavoro sarà proprio imparare, gradualmente e con modalità adeguate alla propria situazione, che posso rimanere in alcune esperienze anche quando provo ansia.

Le tecniche non sono un nuovo modo per controllare l'ansia

Questo è un punto molto importante.

Potresti pensare:

“Finalmente ho trovato la tecnica giusta. Adesso devo usarla ogni volta finché l'ansia non passa.”

Ma in questo modo una tecnica utile può trasformarsi in un nuovo comportamento di sicurezza.

Per esempio:

“Posso entrare in quella situazione solo se ho con me il mio esercizio di respirazione.”

Oppure:

“Se sento l'ansia, devo immediatamente fare grounding.”

Oppure:

“Devo riuscire a calmarmi prima di continuare.”

Il messaggio implicito diventerebbe:

“Se non riesco a calmarmi, non sono al sicuro.”

E questo è esattamente il messaggio che vogliamo mettere in discussione.

Le tecniche di regolazione non servono a dimostrare che puoi eliminare l'ansia.

Servono a sviluppare una maggiore capacità di **stare con ciò che provi senza esserne travolto**.

Il protocollo in cinque passi

Quando l'ansia arriva, puoi provare a ricordare questi cinque passaggi:

1. RICONOSCO

“Sto provando ansia.”

2. DESCRIVO

“Il mio corpo è attivato e la mia mente sta anticipando un pericolo.”

3. NON CATASTROFIZZO

“Una sensazione intensa non significa necessariamente che ci sia un pericolo.”

4. REGOLO

Uso, se mi è utile, una strategia di respirazione, grounding, rilassamento o orientamento al presente.

5. CONTINUO

Quando è possibile, torno a ciò che stavo facendo.

Quest'ultimo passaggio è fondamentale.

Perché l'obiettivo non è:

“Mi calmo e poi vivo.”

È:

“Posso vivere anche mentre una parte di me è ancora agitata.”

Un esempio

Immagina di essere in una situazione sociale.

Noti che il cuore accelera.

La vecchia sequenza potrebbe essere:

“Il cuore sta accelerando.”

↓

“Si accorgeranno che sono agitato.”

↓

“Farò una figuraccia.”

↓

“Devo uscire da qui.”

↓

Esci.

↓

Sollievo.

↓

Il cervello impara:

“Quella situazione era pericolosa.”

Una nuova sequenza potrebbe essere:

“Il cuore sta accelerando.”

↓

“Sto provando ansia.”

↓

“Il mio corpo si sta attivando.”

↓

Rallento leggermente il respiro.

↓

“Non devo eliminare questa sensazione.”

↓

Rimango nella situazione.

↓

L'ansia può ancora esserci.

↓

Continuo comunque a fare ciò che stavo facendo.

↓

Il cervello può imparare qualcosa di nuovo:

“Posso essere in ansia e continuare a funzionare.”

Questo è un apprendimento molto più importante della semplice riduzione momentanea dell'ansia.

La domanda da portare con sé

La prossima volta che l'ansia compare, prova a sostituire una domanda:

“Come faccio a farla passare?”

con un'altra:

“Come posso attraversare questo momento senza alimentare il ciclo?”

Questa piccola differenza cambia la direzione del lavoro.

Non stiamo combattendo contro l'ansia.

Stiamo imparando a **non darle il controllo della nostra vita.**

E questo ci prepara al passo successivo.

Perché, una volta imparato a gestire l'attivazione, possiamo iniziare a chiederci qualcosa di ancora più importante:

“Perché proprio questa situazione attiva così tanto me?”

È qui che inizieremo a conoscere gli schemi personali che stanno dietro alla nostra ansia.

Scheda pratica

Attraversare un momento di ansia

Questa scheda serve per aiutarti a mettere in pratica ciò che hai imparato.

Puoi compilarla **durante un momento di ansia**, se riesci a farlo senza aumentare il controllo, oppure **dopo che l'episodio è passato**.

Non devi compilare tutto perfettamente.

L'obiettivo non è misurare continuamente l'ansia, ma imparare a riconoscere ciò che accade e sperimentare un modo diverso di reagire.

1. CHE COSA STA SUCCEDENDO?

Dove sono? Che cosa sto facendo? Che cosa è appena successo?

2. MI ACCORGO DELL'ANSIA

Che cosa noto in questo momento?

Nel corpo:

- ☐ Cuore accelerato
- ☐ Respiro cambiato
- ☐ Tensione
- ☐ Tremore
- ☐ Calore/freddo
- ☐ Sensazione allo stomaco
- ☐ Vertigini
- ☐ Altro: _____

Nella mente:

- ☐ Preoccupazione
- ☐ Pensieri catastrofici
- ☐ Bisogno di controllo
- ☐ Bisogno di rassicurazione
- ☐ Pensieri ripetitivi
- ☐ Altro: _____

3. CHE COSA STO INTERPRETANDO?

Completa:

“La mia mente mi sta dicendo che...”

E:

“Temo che...”

4. POSSO FARE UN PASSO INDIETRO

Prova a dirti:

“Sto provando ansia. Il mio sistema di allarme si è attivato.”

Ora chiediti:

Sto vivendo un pericolo reale oppure sto reagendo a una possibilità, a una sensazione o a una previsione?

Non devi trovare una certezza assoluta.

È sufficiente riconoscere che **una previsione non è ancora un fatto.**

5. AIUTO IL MIO CORPO

Scegli **una sola** cosa da provare.

- ☐ Rallento dolcemente il respiro
- ☐ Appoggio i piedi a terra e noto il contatto con il pavimento
- ☐ Guardo ciò che mi circonda e torno al presente
- ☐ Rilasso consapevolmente una parte del corpo
- ☐ Mi muovo lentamente
- ☐ Lascio che le sensazioni siano presenti senza controllarle
- ☐ Altro: _____

Che cosa ho scelto?

6. COSA POSSO FARE NONOSTANTE L'ANSIA?

Questa è la domanda più importante della scheda.

Invece di chiedermi soltanto:

“Come faccio a far passare l'ansia?”

provo a chiedermi:

“Che cosa vorrei fare adesso, anche se una parte di me è ancora in ansia?”

Il prossimo piccolo passo che posso fare è:

7. STO ALIMENTANDO IL CICLO?

Prima di agire, fermati un momento.

Sto cercando di:

- ☐ Evitare
- ☐ Scappare
- ☐ Controllare
- ☐ Cercare assicurazioni
- ☐ Controllare le sensazioni del corpo
- ☐ Essere assolutamente sicuro
- ☐ Eliminare immediatamente l'ansia
- ☐ Oppure sto cercando di rimanere nella situazione e lasciar passare l'attivazione?

Che cosa posso fare di diverso questa volta?

8. DOPO L'EPISODIO

Quando l'ansia si è ridotta o l'episodio è terminato, prova a osservare senza giudicarti.

Che cosa è successo?

Che cosa ho fatto che mi è stato utile?

Che cosa ho fatto soprattutto per sentirmi immediatamente al sicuro?

Sono riuscito a rimanere nella situazione anche se ero in ansia?

- ☐ Sì
- ☐ In parte
- ☐ No

Che cosa ho imparato da questa esperienza?

La frase che voglio ricordare

Scegli una frase da portare con te:

- ☐ **Questa è ansia, non devo necessariamente combatterla.**
- ☐ **Una sensazione intensa non è necessariamente un pericolo.**
- ☐ **Non devo essere completamente calmo per poter andare avanti.**
- ☐ **Posso sentire ansia e continuare a fare ciò che è importante per me.**
- ☐ **Non devo trovare una certezza assoluta in questo momento.**
- ☐ **Posso lasciare che l'onda salga e poi scenda.**
- ☐ La mia frase:

Una nota finale

Non valutare l'esercizio soltanto chiedendoti:

“Quanto è diminuita la mia ansia?”

Prova ad aggiungere una seconda domanda:

“Quanto sono riuscito a non farmi guidare dall'ansia?”

A volte l'esperienza più importante non è che l'ansia sia passata rapidamente.

È scoprire che **puoi attraversarla senza dover fuggire, controllare o risolvere tutto immediatamente.**

È così che, esperienza dopo esperienza, il tuo cervello può iniziare a imparare qualcosa di nuovo.

Capitolo III

Perché proprio questo mi fa così paura?

Gli schemi personali

Abbiamo visto che l'ansia può essere regolata.

Possiamo imparare a riconoscere l'attivazione del corpo, a non interpretare automaticamente le sensazioni come pericolose, a rimanere nel presente e a non alimentare il ciclo attraverso evitamento, controllo e rassicurazione.

Ma a questo punto può emergere una domanda ancora più importante:

Perché proprio questa situazione mi fa così paura?

Perché alcune persone riescono a parlare davanti agli altri senza particolari difficoltà, mentre per qualcun altro farlo può essere un'esperienza estremamente minacciosa?

Perché per alcune persone un errore è semplicemente un errore, mentre per altre può diventare una prova del proprio valore?

Perché qualcuno riesce a tollerare l'incertezza, mentre qualcun altro sente il bisogno urgente di sapere, prevedere e controllare tutto?

E ancora:

Perché continuo ad avere paura anche quando so, razionalmente, che non c'è un vero pericolo?

Per rispondere a queste domande dobbiamo fare un passo più in profondità.

L'ansia non dipende soltanto da ciò che accade

Immagina due persone che ricevono lo stesso messaggio dal proprio responsabile:

“Domani vorrei parlarti.”

La prima pensa:

“Chissà di cosa si tratta.”

E continua la sua giornata.

La seconda comincia a preoccuparsi:

“Ho fatto qualcosa di sbagliato.”

Poi:

“Forse non sono soddisfatto del mio lavoro.”

Poi:

“E se volessero mandarmi via?”

Durante la sera continua a pensarci.

Controlla più volte le email.

Ripercorre mentalmente le ultime settimane.

Cerca segnali che possano confermare la sua paura.

La situazione è la stessa.

Ma l'esperienza emotiva è completamente diversa.

Questo ci mostra una cosa importante:

Non reagiamo soltanto a ciò che accade. Reagiamo anche al significato che ciò che accade assume per noi.

La domanda non è soltanto: “Di cosa ho paura?”

Quando siamo ansiosi, tendiamo a concentrarci sull'oggetto immediato della paura.

“Ho paura di parlare.”

“Ho paura di stare male.”

“Ho paura di sbagliare.”

“Ho paura di essere rifiutato.”

“Ho paura che succeda qualcosa.”

Ma possiamo provare ad andare un po' più in profondità.

Prendiamo:

“Ho paura di sbagliare.”

Possiamo chiederci:

“E se sbagliassi, che cosa succederebbe?”

Potrebbe emergere:

“Gli altri penserebbero che non sono capace.”

E allora:

“E se pensassero che non sono capace, che cosa significherebbe per me?”

Potrebbe comparire:

“Significherebbe che non valgo abbastanza.”

A questo punto abbiamo fatto un passaggio importante.

La paura non riguarda più soltanto **l'errore**.

Riguarda ciò che l'errore **significa per la persona**.

La paura sotto la paura

Molte volte possiamo immaginare l'ansia come una serie di strati.

In superficie

“Ho paura di parlare davanti agli altri.”

Un po' più sotto

“Ho paura di bloccarmi.”

Ancora più sotto

“Ho paura che gli altri si accorgano che sono in difficoltà.”

E ancora:

“Ho paura che pensino che sono incapace.”

E infine:

“Ho paura che questo dimostri che non valgo abbastanza.”

Non sempre arriviamo fino all'ultimo livello.

E non sempre esiste una singola “causa profonda” da scoprire.

L'obiettivo non è trovare una spiegazione perfetta.

È imparare a riconoscere **il significato personale che rende alcune situazioni particolarmente minacciose**.

Che cosa sto cercando di proteggere?

Questa è una domanda molto utile.

Quando compare l'ansia, spesso stiamo cercando di proteggerci da qualcosa.

Potremmo cercare di proteggere:

- la nostra immagine;
- il nostro valore;
- le nostre relazioni;
- il senso di controllo;
- la nostra autonomia;
- il bisogno di essere accettati;
- il bisogno di sentirci competenti;
- il bisogno di sentirci al sicuro.

Per questo possiamo provare a sostituire la domanda:

“Perché sono così ansioso?”

con:

“Che cosa sto cercando di proteggere quando divento ansioso?”

Questa domanda è molto diversa.

Non ci considera “sbagliati”.

Ci aiuta a comprendere che anche l'ansia, per quanto dolorosa, **ha una funzione protettiva**.

Gli schemi: il modo abituale in cui impariamo a leggere noi stessi e gli altri

Nel corso della vita sviluppiamo dei modi relativamente stabili di interpretare ciò che ci accade.

Potremmo chiamarli **schemi**.

Uno schema è come una lente attraverso cui leggiamo le situazioni.

Non è una convinzione che ripetiamo necessariamente a parole.

Spesso è qualcosa di molto più rapido e automatico.

Per esempio, una persona può avere imparato a vivere secondo una regola implicita:

“Se non sono perfetto, gli altri vedranno che non valgo.”

Un'altra:

“Se non tengo tutto sotto controllo, qualcosa andrà storto.”

Un'altra ancora:

“Se mostro di avere bisogno degli altri, verrò deluso.”

Oppure:

“Se qualcuno mi critica, significa che c'è qualcosa che non va in me.”

Questi schemi non sono necessariamente sempre presenti.

Si attivano soprattutto in determinate situazioni.

E quando si attivano, possono rendere una situazione molto più minacciosa di quanto apparirebbe a un osservatore esterno.

Gli schemi non sono difetti della personalità

È importante chiarirlo.

Avere uno schema non significa avere qualcosa che non va.

Gli schemi si sviluppano perché, in qualche momento della nostra vita, **sono stati utili per adattarci alle esperienze che stavamo vivendo.**

Un bambino che sperimenta frequentemente critiche potrebbe imparare:

“Devo stare molto attento a non sbagliare.”

Questa attenzione può inizialmente proteggerlo.

Un bambino che sperimenta imprevedibilità potrebbe imparare:

“Devo prevedere tutto.”

Un bambino che teme di essere rifiutato potrebbe imparare:

“Devo capire sempre cosa vogliono gli altri.”

Queste strategie possono avere avuto un senso.

Il problema nasce quando continuano a essere utilizzate **anche quando non sono più necessarie**.

È come se una vecchia soluzione continuasse a essere applicata a situazioni nuove.

Gli schemi possono essere relazionali

Molti schemi riguardano non soltanto il modo in cui vediamo noi stessi, ma anche il modo in cui immaginiamo che gli altri reagiranno a noi.

Per esempio:

“Se mostro una difficoltà, gli altri mi giudicheranno.”

Oppure:

“Se dico ciò che desidero, l'altro si arrabbierà.”

Oppure:

“Se non sono utile agli altri, non sarò importante per loro.”

Oppure:

“Se mi fido, prima o poi verrò deluso.”

Questi schemi possono diventare particolarmente importanti nell'ansia sociale, nelle difficoltà relazionali e nella paura del giudizio.

La persona non teme soltanto una situazione.

Teme **una determinata esperienza di sé nella relazione con l'altro**.

Un esempio: la paura del giudizio

Immagina una persona che deve presentare un progetto davanti ai colleghi.

La situazione è:

“Devo presentare il progetto.”

Il desiderio può essere:

“Vorrei essere considerato competente.”

Ma si attiva uno schema:

“Se faccio un errore, gli altri penseranno che non sono competente.”

Compare la paura:

“Potrei essere giudicato.”

Il corpo si attiva.

La persona comincia a controllare ogni parola.

Prepara la presentazione in modo eccessivo.

Controlla continuamente le reazioni degli altri.

Durante la presentazione cerca di non tremare, di non arrossire, di non perdere il filo.

Dopo, ripensa a ogni frase pronunciata.

Se qualcuno fa una domanda, la interpreta come possibile critica.

Alla fine può pensare:

“È andata bene solo perché mi sono preparato tantissimo.”

E così lo schema rimane intatto.

La preparazione eccessiva ha ridotto il rischio percepito, ma non ha permesso alla persona di scoprire:

“Forse posso essere competente anche senza essere perfetto.”

Lo schema crea un circolo

Possiamo rappresentarlo così:

Situazione

↓

Si attiva uno schema

↓

Attribuisco un significato alla situazione

↓

Provo ansia

↓

Cerco di proteggermi

↓

Ottingo sollievo

↓

Lo schema viene confermato

E il ciclo ricomincia.

Per esempio:

“Se non controllo, succederà qualcosa.”

↓

Controllo.

↓

Non succede nulla.

↓

“Per fortuna ho controllato.”

↓

La prossima volta controllo ancora.

Lo schema non viene mai realmente messo alla prova.

Alcuni schemi che possono alimentare l'ansia

Non esiste un elenco valido per tutti.

Tuttavia, alcuni temi ricorrono frequentemente.

“Devo essere all'altezza”

“Devo fare bene.”

“Non posso sbagliare.”

“Gli altri devono riconoscere il mio valore.”

L'ansia compare quando c'è il rischio di fallire o di essere valutati.

“Devo essere approvato”

“Se gli altri non mi apprezzano, significa che c'è qualcosa che non va in me.”

L'ansia compare nelle situazioni in cui esiste la possibilità di essere giudicati, rifiutati o criticati.

“Devo avere tutto sotto controllo”

“Se non prevedo ciò che accadrà, potrebbe succedere qualcosa di terribile.”

L'ansia compare soprattutto davanti all'incertezza.

“Non posso mostrarmi fragile”

“Devo essere forte.”

“Non posso farmi vedere in difficoltà.”

L'ansia può comparire quando esiste il rischio di mostrare emozioni, bisogni o vulnerabilità.

“Devo cavarmela da solo”

“Se ho bisogno degli altri, significa che sono debole.”

L'ansia può emergere quando ci troviamo in una situazione in cui avremmo bisogno di aiuto o sostegno.

“Il mondo non è sicuro”

“Se abbasso la guardia, può succedere qualcosa.”

L'ansia può mantenere un livello elevato di vigilanza e attenzione ai possibili pericoli.

“Le mie emozioni sono pericolose”

“Se provo troppa paura, perderò il controllo.”

In questo caso può instaurarsi un particolare circolo:

sensazione → interpretazione catastrofica → paura della sensazione → maggiore sensazione.

Come riconoscere il proprio schema

Uno schema spesso non si riconosce direttamente.

Possiamo avvicinarci osservando ciò che succede **prima, durante e dopo** l'ansia.

Prova a chiederti:

Prima

Che cosa stava succedendo?

Che cosa era importante per me in quella situazione?

Durante

Che cosa temevo?

Che cosa pensavo che gli altri avrebbero pensato di me?

Che cosa pensavo che sarebbe successo?

Dopo

Che cosa ho fatto per proteggermi?

Mi sono sentito sollevato?

Che cosa ho concluso sull'esperienza?

Queste domande permettono di iniziare a riconoscere dei pattern.

Una domanda particolarmente importante

Quando senti ansia, prova a completare:

“Se questa cosa accadesse, significherebbe che io sono...”

La risposta potrebbe essere:

“incapace.”

“debole.”

“stupido.”

“inadeguato.”

“non importante.”

“solo.”

“fuori controllo.”

Oppure:

“che gli altri non mi accetteranno.”

Questa risposta ci avvicina al significato personale della paura.

Ma lo schema non è la realtà

Questo è un passaggio fondamentale.

Uno schema può essere molto convincente.

Può sembrare una verità.

Ma uno schema è **un modo abituale di interpretare l'esperienza**, non una fotografia oggettiva della realtà.

Se hai imparato:

“Se sbaglio, gli altri mi rifiuteranno”

non significa che questa sia una legge del mondo.

Significa che, in alcune situazioni, la tua mente tende a leggere l'errore attraverso questa lente.

Il lavoro non consiste nel sostituire una convinzione negativa con una frase positiva.

Non serve dirsi:

“Sono fantastico e tutti mi apprezzano.”

Il cambiamento nasce piuttosto dalla possibilità di fare **esperienze nuove**.

Per esempio:

“Posso sbagliare e rimanere comunque una persona degna di rispetto.”

“Posso non sapere qualcosa e continuare a essere competente.”

“Posso essere in difficoltà e chiedere aiuto.”

“Posso non avere tutto sotto controllo e affrontare comunque ciò che accade.”

Dalla domanda “Come faccio a non avere paura?” alla domanda “Che cosa sto imparando?”

Quando un episodio d'ansia termina, spesso ci chiediamo:

“Come è andata?”

Ma possiamo aggiungere una domanda più utile:

“Che cosa ha imparato la mia mente da questa esperienza?”

Se ho evitato:

“Ha imparato che non potevo affrontarla.”

Se ho controllato:

“Ha imparato che avevo bisogno di controllare.”

Se ho chiesto rassicurazione:

“Ha imparato che da solo non potevo essere sicuro.”

Ma se sono rimasto nella situazione e ho scoperto che potevo tollerare l'incertezza, l'imbarazzo o la possibilità di sbagliare, può emergere un apprendimento diverso:

“Posso affrontare questa esperienza anche senza proteggermi come facevo prima.”

È attraverso queste esperienze che gli schemi possono lentamente diventare meno rigidi.

Il tuo schema non è il tuo destino

Forse hai vissuto per molto tempo secondo alcune regole implicite.

Forse hai imparato che devi essere forte.

O perfetto.

O sempre preparato.

O sempre disponibile.

O sempre in controllo.

Forse hai imparato che gli altri sono imprevedibili, che il mondo è pericoloso o che mostrare le proprie emozioni espone al rischio di essere feriti.

Questi modi di funzionare possono essere diventati così automatici da sembrare parte della tua personalità.

Ma c'è una differenza tra:

“Io sono fatto così.”

e:

“Ho imparato a funzionare così.”

La seconda frase apre una possibilità.

Se è qualcosa che hai imparato, può essere possibile **imparare anche qualcosa di diverso.**

Non rapidamente.

Non semplicemente con la forza di volontà.

Ma attraverso la consapevolezza, nuove esperienze e un modo diverso di stare nelle situazioni che prima attivavano l'ansia.

Esercizio: la mia paura sotto la paura

Scegli una situazione che ti provoca ansia.

La situazione

Che cosa temo che accada?

Se accadesse, che cosa significherebbe per me?

Che cosa temo che gli altri penserebbero di me?

Se gli altri pensassero questo, che cosa significherebbe per me?

Che cosa sto cercando di proteggere?

Che cosa faccio per proteggermi?

Questo modo di proteggermi mi aiuta soltanto nel momento oppure mantiene anche l'ansia nel tempo?

La mia frase dello schema

Ora prova a completare questa frase:

“Quando _____ accade, temo che _____. Questo significherebbe che io sono _____ e che gli altri _____. Per questo cerco di _____.”

Non cercare una frase perfetta.

Cerca una frase che riconosci come **tua**.

Potresti scoprire qualcosa di simile a:

“Quando devo parlare davanti agli altri, temo di bloccarmi. Questo significherebbe che sono incompetente e che gli altri mi giudicheranno. Per questo cerco di prepararmi in modo perfetto e controllo continuamente quello che dico.”

Oppure:

“Quando qualcuno si allontana da me, temo di essere rifiutato. Questo significherebbe che non sono abbastanza importante. Per questo cerco continuamente assicurazioni.”

Oppure ancora:

“Quando non posso prevedere quello che accadrà, temo che succeda qualcosa di grave. Per questo cerco di controllare ogni dettaglio.”

La frase che hai costruito non è una diagnosi.

È una **mappa**.

E una mappa serve per capire dove ci troviamo.

Da qui inizia il cambiamento

A questo punto possiamo vedere che l'ansia ha almeno due livelli.

Il primo livello

L'attivazione:

“Il mio corpo è in allarme.”

Qui possiamo imparare a regolare il corpo e a non alimentare il ciclo.

Il secondo livello

Il significato personale:

“Questa situazione minaccia qualcosa di importante per me.”

Qui possiamo imparare a riconoscere i nostri schemi e a sperimentare modi nuovi di stare con noi stessi e con gli altri.

Le due strade non si escludono.

Anzi, si completano.

A volte abbiamo bisogno prima di **calmare l'attivazione** per poter comprendere ciò che sta accadendo.

Altre volte, una volta compreso lo schema, abbiamo bisogno di **fare esperienze diverse** per modificarlo.

Per questo il nostro obiettivo non sarà diventare persone che non provano più ansia.

Sarà diventare persone che:

riconoscono l'ansia,

comprendono ciò che la attiva,

sanno attraversarla,

e possono scegliere come comportarsi anche quando l'ansia è presente.

La domanda successiva, allora, non sarà più soltanto:

“Come faccio a non avere paura?”

Ma:

“Che tipo di persona voglio essere quando ho paura?”

Ed è da qui che possiamo cominciare a costruire un modo nuovo di affrontare ciò che ci spaventa.

Capitolo IV

Come posso imparare a fare diversamente?

Esperienza e cambiamento

Capire la propria ansia è importante.

Imparare a riconoscere il ciclo dell'ansia, osservare i pensieri, individuare i comportamenti che la mantengono e comprendere gli schemi personali permette di conoscersi meglio.

Ma a un certo punto può emergere una domanda ancora più importante:

“Adesso che ho capito perché mi succede, come posso imparare a fare diversamente?”

È qui che inizia il cambiamento.

Perché conoscere uno schema non significa automaticamente riuscire a modificarlo.

Possiamo sapere, per esempio, che tendiamo a evitare il giudizio degli altri, che cerchiamo continuamente rassicurazioni o che abbiamo bisogno di controllare tutto. Possiamo persino capire da dove nasce questa modalità.

Eppure, quando l'ansia si attiva, potremmo continuare a comportarci nello stesso modo.

Questo accade perché gli schemi non sono soltanto idee.

Sono **modi di reagire che abbiamo imparato nel tempo**.

E ciò che è stato imparato attraverso molte esperienze difficilmente cambia soltanto perché abbiamo capito che non ci è più utile.

Per cambiare, abbiamo bisogno di fare **nuove esperienze**.

Capire non basta: bisogna sperimentare

Immaginiamo una persona che abbia imparato:

“Se mostro di essere in difficoltà, gli altri penseranno che non valgo abbastanza.”

Può arrivare a comprendere perfettamente questo schema.

Può riconoscerlo quando si attiva.

Può persino sapere che non è necessariamente vero.

Ma se, ogni volta che si sente in difficoltà, continua a nascondersi, a prepararsi eccessivamente, a chiedere conferme o a evitare situazioni in cui potrebbe essere valutata, la sua mente continuerà a ricevere sempre lo stesso messaggio:

“Hai fatto bene a proteggerti. Era davvero pericoloso mostrarti.”

La comprensione, quindi, ha bisogno di essere seguita da un'esperienza diversa.

Per esempio:

“Posso non sapere qualcosa e continuare a sentirmi una persona di valore.”

Oppure:

“Posso esprimere un bisogno senza essere rifiutato.”

“Posso commettere un errore senza essere umiliato.”

“Posso sentire ansia senza dover scappare.”

“Posso non avere tutto sotto controllo e affrontare comunque ciò che accade.”

Queste non sono semplicemente nuove frasi da ripetersi.

Sono **esperienze da vivere**.

Lo schema cambia quando scopre che può accadere qualcosa di diverso

Uno schema tende a funzionare secondo una previsione.

È come se la mente dicesse:

“Se faccio X, allora succederà Y.”

Per esempio:

- Se dico ciò che penso, l'altro si arrabbierà.
- Se sbaglio, perderò la stima degli altri.
- Se non controllo tutto, succederà qualcosa di grave.
- Se mostro la mia fragilità, verrò rifiutato.
- Se non sono perfetto, non sarò abbastanza.
- Se sento una sensazione fisica, significa che c'è qualcosa che non va.
- Se lascio andare il controllo, non riuscirò a gestire la situazione.

Finché la persona continua a comportarsi in modo coerente con questa previsione, lo schema trova continuamente conferme.

Il cambiamento comincia quando, in una situazione sufficientemente sicura, la persona riesce a fare qualcosa di diverso.

“Questa volta ho fatto X... e non è successo ciò che temevo.”

È un passaggio molto importante.

Non perché la previsione fosse necessariamente sempre falsa, ma perché la persona scopre che **non è l'unica possibilità**.

Non devo sentirmi sicuro per comportarmi diversamente

Un errore frequente è aspettare di sentirsi pronti.

“Quando sarò meno ansioso, parlerò.”

“Quando avrò più fiducia in me, dirò quello che penso.”

“Quando sarò sicuro che andrà bene, proverò.”

Ma se aspettiamo che l'ansia scompaia prima di fare qualcosa di nuovo, rischiamo di rimanere intrappolati nello stesso meccanismo.

Il cambiamento spesso avviene al contrario:

faccio qualcosa di diverso mentre una parte di me ha ancora paura.

Questo non significa forzarsi o affrontare situazioni troppo difficili.

Significa imparare gradualmente a tollerare una certa quantità di incertezza, vulnerabilità o disagio senza ricorrere automaticamente alle vecchie strategie di protezione.

Per esempio:

- parlare anche se non mi sento completamente sicuro;
- esprimere un'opinione senza preparare mentalmente ogni possibile risposta;
- chiedere qualcosa senza essere certo che l'altro accetterà;
- lasciare un piccolo margine di imperfezione;
- interrompere una richiesta di rassicurazione;
- rimanere in una situazione invece di fuggire immediatamente;
- lasciare che una sensazione fisica sia presente senza controllarla continuamente.

Il punto non è:

“Devo dimostrare a me stesso che non succederà nulla di negativo.”

Il punto è:

“Posso affrontare ciò che accade anche senza avere la certezza che andrà tutto bene.”

Il cambiamento non è una prova di coraggio

Fare diversamente non significa costringersi a essere coraggiosi.

Non significa affrontare tutte le paure contemporaneamente.

Non significa esporsi deliberatamente a ciò che ci terrorizza.

E soprattutto non significa trasformare la terapia in una nuova gara con se stessi.

Per una persona perfezionista, per esempio, anche il cambiamento può diventare una prestazione:

“Devo riuscire a non avere più ansia.”

“Devo affrontare questa situazione senza paura.”

“Devo dimostrare che sono cambiato.”

Ma questo rischia di creare un nuovo problema.

L'obiettivo non è **fare tutto perfettamente**.

È imparare, un passo alla volta, che esistono più possibilità di risposta rispetto a quelle che l'ansia ci ha insegnato.

Una nuova esperienza può essere molto piccola

A volte immaginiamo il cambiamento come qualcosa di grande.

In realtà può iniziare da un gesto molto piccolo.

Se sono abituato a controllare dieci volte una cosa, posso provare a controllarla nove.

Se chiedo continuamente rassicurazioni, posso aspettare qualche minuto prima di farlo.

Se evito di parlare per paura di sbagliare, posso dire una cosa semplice senza prepararla perfettamente.

Se tendo a nascondere ogni difficoltà, posso raccontare a una persona affidabile che oggi mi sento in difficoltà.

Se tendo a scappare immediatamente dall'ansia, posso rimanere qualche minuto in più e osservare cosa succede.

Il cambiamento non consiste nel passare da:

“Non riesco assolutamente.”

a

“Adesso riesco a fare tutto.”

Consiste nel creare una zona intermedia:

“Posso provare a fare qualcosa di diverso.”

Che cosa succede quando faccio diversamente?

Una nuova esperienza può produrre diversi risultati.

A volte scopriamo che ciò che temevamo non accade.

Altre volte accade qualcosa di spiacevole, ma scopriamo di poterlo affrontare.

Ed è altrettanto importante.

Per esempio:

“Ho detto quello che pensavo e l'altra persona non era d'accordo.”

La vecchia previsione poteva essere:

“Se l'altro non è d'accordo con me, significa che ho sbagliato e rischio di perderlo.”

La nuova esperienza può insegnare:

“Possiamo essere in disaccordo e la relazione può continuare.”

Oppure:

“Ho fatto un errore e qualcuno se n'è accorto.”

La mente poteva prevedere:

“Se sbaglio, perderò completamente la stima degli altri.”

La nuova esperienza può diventare:

“Ho sbagliato, mi sono sentito in imbarazzo, ma ho potuto continuare.”

Questa è una forma importante di apprendimento.

Non impariamo soltanto:

“Non succede nulla di male.”

Impariamo anche:

“Anche quando succede qualcosa di spiacevole, posso tollerarlo e affrontarlo.”

L'esperienza correttiva

Una nuova esperienza diventa particolarmente importante quando mette in discussione ciò che il nostro schema prevedeva.

Possiamo chiamarla **esperienza correttiva**.

È un'esperienza nella quale accade qualcosa di diverso da ciò che la nostra mente si aspettava.

Per esempio:

Schema: “Se mostro una difficoltà, verrò giudicato.”

Nuova esperienza: mostro una difficoltà a una persona significativa e ricevo comprensione.

Oppure:

Schema: “Se non controllo tutto, perderò il controllo.”

Nuova esperienza: lascio intenzionalmente una piccola cosa non controllata e scopro di poter tollerare l'incertezza.

Oppure:

Schema: “Se provo ansia, devo allontanarmi.”

Nuova esperienza: sento l'ansia, rimango nella situazione e scopro che l'attivazione può diminuire anche senza fuggire.

L'esperienza correttiva non cancella automaticamente il vecchio schema.

Ma introduce una possibilità nuova.

E, quando esperienze simili si ripetono, questa possibilità può diventare progressivamente più familiare.

Il cambiamento avviene anche nelle relazioni

Molti schemi personali riguardano il modo in cui immaginiamo che gli altri reagiranno a noi.

Per questo alcune delle esperienze più importanti possono avvenire proprio nelle relazioni.

Se penso:

“Se dico ciò che desidero, l'altro si allontanerà”

posso imparare gradualmente a esprimere un desiderio e osservare realmente la risposta dell'altro.

Se penso:

“Se mostro una debolezza, perderò il rispetto degli altri”

posso sperimentare cosa accade quando permetto a una persona affidabile di vedere una parte più vulnerabile di me.

Se penso:

“Devo essere utile per essere importante”

posso osservare cosa accade quando sono semplicemente presente, senza dover dimostrare continuamente il mio valore.

Queste esperienze possono essere particolarmente potenti perché permettono di verificare direttamente una previsione interpersonale.

Non più soltanto:

“Cosa penso che succederà?”

ma:

“Cosa è realmente successo?”

Attenzione a non trasformare l'esperienza in un test

Quando proviamo qualcosa di nuovo, possiamo cadere in una nuova forma di controllo.

“Vediamo se l'ansia diminuisce.”

“Vediamo se questa volta nessuno mi giudica.”

“Vediamo se sono finalmente riuscito.”

Ma così rischiamo di trasformare ogni esperienza in un esame.

Se l'ansia rimane, pensiamo di avere fallito.

Se qualcuno reagisce negativamente, pensiamo che lo schema fosse completamente vero.

Se ci sentiamo ancora insicuri, pensiamo di non essere cambiati.

In realtà una nuova esperienza non deve necessariamente produrre il risultato che desideriamo.

Il suo valore sta anche nel permetterci di scoprire:

“Posso stare in questa situazione in un modo diverso.”

Il cambiamento non consiste nel controllare l'esito.

Consiste nell'ampliare le nostre possibilità di risposta.

Dal “devo eliminare l'ansia” al “posso scegliere come rispondere”

All'inizio può sembrare che l'obiettivo sia:

“Come faccio a non sentire più ansia?”

Progressivamente la domanda può cambiare:

“Come posso comportarmi quando sento ansia?”

E ancora:

“Che cosa voglio scegliere, anche se l'ansia è presente?”

Questa trasformazione è fondamentale.

Perché l'ansia può continuare a comparire.

Possiamo sentirci agitati prima di una situazione importante.

Possiamo avere dubbi.

Possiamo provare paura.

Possiamo avere il desiderio di evitare.

Il cambiamento consiste nel fatto che queste esperienze interne non hanno più automaticamente il potere di decidere ciò che facciamo.

L'ansia può esserci.

Ma non deve essere lei a guidare.

Una piccola sperimentazione

Per imparare a fare diversamente, puoi scegliere una situazione in cui l'ansia tende a ripetersi.

Non scegliere necessariamente la situazione più difficile.

Scegli una situazione in cui sia possibile fare **un piccolo passo diverso**.

Completa queste frasi:

- 1. Di solito, quando succede...**
- 2. La mia ansia mi spinge a...**
- 3. Il mio schema mi fa prevedere che...**
- 4. Di solito, per proteggermi, io...**
- 5. Questa volta potrei provare a...**
- 6. Quale piccolo rischio sto accettando?**
- 7. Che cosa vorrei scoprire attraverso questa esperienza?**
- 8. Che cosa è realmente successo?**
- 9. Che cosa ho scoperto su di me?**
- 10. Che cosa ho scoperto sugli altri o sulla situazione?**

Una domanda particolarmente importante

Dopo una nuova esperienza, prova a non chiederti soltanto:

“Quanto ero ansioso?”

Chiediti anche:

“Come mi sono comportato mentre ero ansioso?”

Perché potresti scoprire qualcosa di molto importante.

Magari l'ansia era ancora presente, ma:

- sei rimasto invece di scappare;
- hai parlato invece di tacere;
- hai chiesto ciò di cui avevi bisogno;

- hai tollerato un'incertezza;
- hai commesso un errore senza cercare immediatamente di correggerlo;
- hai smesso di controllare;
- hai lasciato che l'altro fosse libero di rispondere;
- hai mostrato una parte di te che normalmente nascondi.

In questi casi, **il cambiamento è già iniziato**, anche se l'ansia non è ancora diminuita.

Non sto diventando una persona diversa

Cambiare non significa diventare qualcun altro.

Significa avere più libertà di scegliere come essere.

Forse continuerai a essere una persona attenta.

Forse continuerai a desiderare di fare bene le cose.

Forse continuerai ad avere bisogno di sentirti al sicuro.

Forse continuerai a provare una certa sensibilità al giudizio degli altri.

Il punto non è cancellare queste parti di te.

È fare in modo che non siano più loro a decidere automaticamente ciò che puoi o non puoi fare.

Passare da:

“Devo comportarmi così perché altrimenti succederà qualcosa.”

a:

“Posso scegliere come comportarmi, anche quando una parte di me ha paura.”

Questa è una forma di libertà.

Il cambiamento è un processo

È normale che il vecchio schema ritorni.

Una situazione nuova può riattivare modalità che sembravano superate.

Potresti pensare:

“Ecco, sono tornato al punto di partenza.”

Non necessariamente.

Il cambiamento non significa non ricadere mai nelle vecchie modalità.

Significa riconoscerle prima, comprenderle meglio e avere progressivamente più possibilità di scegliere.

All'inizio potresti accorgerti dello schema **dopo** aver reagito.

Poi potresti riconoscerlo **mentre** sta accadendo.

Con il tempo potresti riuscire a riconoscerlo **prima** e scegliere una risposta diversa.

È così che una nuova modalità può diventare progressivamente più familiare.

Dal capire al fare

A questo punto il percorso dell'ansia può essere visto come un passaggio attraverso quattro domande:

Cosa mi sta succedendo?

→ riconoscere il ciclo dell'ansia.

Cosa posso fare quando succede?

→ imparare a regolare l'attivazione senza alimentare il ciclo.

Perché proprio questo mi fa così paura?

→ comprendere il significato personale e gli schemi che si attivano.

Come posso imparare a fare diversamente?

→ creare nuove esperienze e nuove possibilità di risposta.

Il cambiamento nasce dall'incontro tra **comprensione ed esperienza**.

Capire mi permette di riconoscere ciò che accade.

Sperimentare mi permette di scoprire che posso rispondere in un modo diverso.

E, esperienza dopo esperienza, ciò che prima sembrava impossibile può diventare semplicemente **una delle possibilità che ho a disposizione**.

La domanda da portare con sé

La prossima volta che l'ansia mi dirà:

“Devi fare così per essere al sicuro.”

posso fermarmi e chiedermi:

“Qual è il comportamento che il mio vecchio schema mi propone? E quale piccolo comportamento nuovo potrei scegliere questa volta?”

Conclusione

Il filo del percorso: dall'ansia alla possibilità di scegliere

All'inizio di questo percorso, forse la domanda era molto semplice:

“Che cosa mi sta succedendo?”

L'ansia può infatti essere un'esperienza difficile da comprendere.

Il corpo si attiva, i pensieri accelerano, le emozioni diventano intense e compare un bisogno urgente di fare qualcosa: scappare, controllare, evitare, chiedere assicurazioni, trovare una soluzione.

Quando tutto questo accade, è facile pensare che il problema sia semplicemente **l'ansia che arriva**.

Ma, capitolo dopo capitolo, abbiamo visto che la storia è più complessa.

E soprattutto abbiamo visto che, proprio perché è un processo, **possiamo imparare a intervenire in punti diversi del processo**.

1. Prima: capire che cosa sta succedendo

Il primo passo è stato **riconoscere l'ansia**.

Abbiamo visto che l'ansia non è soltanto una sensazione nel corpo e non è soltanto un pensiero.

È un insieme di elementi che si influenzano reciprocamente:

situazione → interpretazione → emozione → attivazione del corpo → comportamento → conseguenze.

Abbiamo imparato a osservare questo ciclo senza giudicarci.

Abbiamo visto che il corpo può attivarsi, che la mente può interpretare una situazione come minacciosa e che possiamo mettere in atto comportamenti che ci fanno sentire meglio nell'immediato, ma che nel tempo possono mantenere la paura.

Abbiamo quindi iniziato a passare da:

“L'ansia mi succede.”

a:

“Posso osservare come funziona la mia ansia.”

Questa è stata la prima conquista.

Perché ciò che riesco a osservare diventa qualcosa che posso iniziare a comprendere.

2. Poi: imparare a riconoscere il momento in cui l'allarme si accende

Nel passo successivo abbiamo guardato più da vicino **l'attivazione del corpo**.

Abbiamo imparato che tachicardia, tensione, respiro corto, vertigini, agitazione o altre sensazioni corporee non sono necessariamente segnali che qualcosa di terribile sta accadendo.

Sono spesso il modo in cui il corpo prepara l'organismo a fronteggiare una possibile minaccia.

Abbiamo quindi imparato a distinguere:

“Il mio corpo è attivato”

da

“Sono realmente in pericolo.”

Questa distinzione è fondamentale.

Perché quando interpreto l'attivazione come una nuova minaccia, posso alimentare ulteriormente il ciclo:

sento qualcosa → mi spavento → controllo la sensazione → mi accorgo ancora di più della sensazione → mi spavento ancora di più.

Imparare a riconoscere l'attivazione ci permette invece di introdurre una prima forma di libertà:

posso sentire l'ansia senza trasformarla immediatamente in un'emergenza.

3. Poi: imparare che cosa fare quando l'ansia arriva

A questo punto siamo passati dalla domanda:

“Che cosa mi sta succedendo?”

alla domanda:

“Cosa posso fare quando succede?”

Abbiamo imparato alcune modalità per attraversare l'attivazione:

respirare in modo più lento e naturale, tornare al presente, osservare il corpo senza controllarlo, lasciare che l'ondata di ansia raggiunga il suo picco e poi si modifichi.

Ma abbiamo anche incontrato una distinzione importante:

regolare l'ansia non significa combatterla.

Le tecniche non servono a dire:

“Devo fare qualcosa per far sparire questa sensazione.”

Servono piuttosto a dire:

“Posso aiutarmi ad attraversare questa esperienza senza alimentarla.”

Questo cambia profondamente il significato della regolazione.

Non uso una tecnica perché **devo assolutamente smettere di sentire ansia.**

La uso perché voglio essere abbastanza presente da poter scegliere come comportarmi.

4. Poi: riconoscere ciò che mantiene il problema

A questo punto abbiamo osservato un altro elemento fondamentale:

che cosa faccio per proteggermi dall'ansia?

Abbiamo incontrato l'evitamento, la fuga, il controllo, le richieste di rassicurazione, la preparazione eccessiva, il monitoraggio del corpo e tutte quelle strategie che possono dare sollievo nel breve periodo.

Abbiamo visto il paradosso:

ciò che mi fa stare meglio subito può insegnare alla mia mente che senza quella protezione non sarei al sicuro.

Per questo il cambiamento non consiste soltanto nel ridurre l'attivazione.

Consiste anche nell'imparare, gradualmente, a **non obbedire automaticamente alle strategie che l'ansia propone.**

È il passaggio da:

“Devo eliminare questa sensazione.”

a:

“Posso lasciarla esserci senza dover necessariamente evitare, controllare o fuggire.”

5. E allora arriva la domanda più personale: “Perché proprio questo?”

Fino a questo punto abbiamo parlato dell'ansia in generale.

Ma ogni persona ha una propria ansia.

Non tutte le situazioni ci spaventano allo stesso modo.

Non tutti abbiamo paura delle stesse cose.

E soprattutto, **non sempre ciò che vediamo in superficie è ciò che realmente ci fa paura.**

Per questo siamo arrivati alla domanda:

“Perché proprio questo mi fa così paura?”

Abbiamo iniziato a distinguere la situazione dal suo significato personale.

Forse non temo semplicemente di sbagliare.

Forse temo ciò che lo sbaglio potrebbe dire di me.

Forse non temo semplicemente che qualcuno si arrabbi.

Forse temo di essere rifiutato.

Forse non temo semplicemente di perdere il controllo.

Forse temo di scoprire di non essere capace di affrontare ciò che accade.

La domanda quindi cambia ancora:

“Che cosa è realmente in gioco per me?”

6. Abbiamo iniziato a riconoscere i nostri schemi

Da qui siamo arrivati agli **schemi personali**.

Abbiamo visto che possiamo avere imparato, nel corso della nostra storia, alcuni modi ricorrenti di leggere noi stessi, gli altri e le situazioni.

Per esempio:

“Devo essere all'altezza.”

“Devo essere approvato.”

“Non posso mostrarmi fragile.”

“Devo avere tutto sotto controllo.”

“Devo cavarmela da solo.”

“Se sbaglio, perderò il valore che ho agli occhi degli altri.”

Questi schemi non sono difetti del nostro carattere.

Sono modalità che, in qualche momento della nostra vita, possono essere state utili per proteggerci.

Il problema nasce quando continuano ad attivarsi anche quando non sono più l'unica risposta possibile.

Per questo abbiamo imparato a passare da:

“Io sono fatto così.”

a:

“Ho imparato a funzionare così.”

E questa piccola differenza apre una possibilità enorme.

Perché ciò che è stato imparato può essere **riguardato, messo alla prova e modificato.**

7. Ma comprendere lo schema non basta

A questo punto il percorso avrebbe potuto fermarsi.

Avremmo potuto dire:

“Ho capito perché sono ansioso.”

Ma comprendere non significa ancora cambiare.

Posso sapere di avere paura del giudizio e continuare a evitare.

Posso sapere che controllo troppo e continuare a controllare.

Posso sapere che cerco rassicurazioni e continuare a chiederle.

Per questo siamo arrivati alla domanda:

“Come posso imparare a fare diversamente?”

Qui avviene il passaggio dalla **comprensione all'esperienza.**

8. Il cambiamento nasce da nuove esperienze

Abbiamo visto che uno schema contiene spesso una previsione:

“Se succede X, allora succederà Y.”

Se mostro una difficoltà, verrò giudicato.

Se sbaglio, perderò valore.

Se lascio andare il controllo, succederà qualcosa di grave.

Se esprimo un bisogno, l'altro si allontanerà.

Se sento ansia, non riuscirò a gestire la situazione.

Finché continuiamo a comportarci secondo questa previsione, la nostra mente continua a ricevere lo stesso messaggio.

Il cambiamento comincia quando possiamo fare, gradualmente, **un'esperienza diversa**.

Non necessariamente un'esperienza perfetta.

Non necessariamente un'esperienza senza ansia.

Ma un'esperienza nella quale scopriamo:

“Posso fare qualcosa di diverso.”

E magari:

“È accaduto qualcosa che non mi aspettavo.”

Oppure:

“È accaduto qualcosa di spiacevole, ma sono riuscito ad affrontarlo.”

Questa è la parte più importante dell'apprendimento.

9. Tutto il percorso conduce a una nuova possibilità

Se guardiamo insieme tutti i capitoli, possiamo vedere che ciascuno risponde a una domanda diversa.

Che cosa mi sta succedendo?

Imparo a riconoscere l'ansia e il suo ciclo.

Che cosa succede nel mio corpo?

Imparo a riconoscere l'attivazione senza trasformarla automaticamente in una minaccia.

Cosa posso fare quando l'ansia arriva?

Imparo a regolare l'attivazione e ad attraversare il momento.

Che cosa sto facendo per sentirmi al sicuro?

Riconosco evitamento, controllo e rassicurazione e imparo a non alimentarli automaticamente.

Perché proprio questo mi fa così paura?

Inizio a comprendere il significato personale delle situazioni che mi attivano.

Quale schema si sta attivando?

Riconosco il modo abituale con cui interpreto me stesso, gli altri e ciò che accade.

Come posso imparare a fare diversamente?

Creo nuove esperienze che ampliano le mie possibilità di risposta.

Quindi il percorso non è una sequenza di capitoli indipendenti.

È un unico movimento:

RICONOSCERE → REGOLARE → COMPRENDERE → SPERIMENTARE → SCEGLIERE.

10. E alla fine, che cosa sto davvero imparando?

Non sto imparando semplicemente a essere meno ansioso.

Sto imparando qualcosa di più ampio:

a non organizzare tutta la mia vita intorno alla necessità di non avere paura.

Sto imparando che posso ascoltare il mio corpo senza controllarlo continuamente.

Posso ascoltare i miei pensieri senza doverli risolvere tutti.

Posso riconoscere le mie emozioni senza considerarle necessariamente pericolose.

Posso comprendere i miei schemi senza identificarmi con essi.

Posso riconoscere le mie strategie di protezione senza giudicarmi.

Posso sperimentare comportamenti nuovi senza pretendere di riuscirci perfettamente.

E soprattutto posso iniziare a distinguere:

ciò che l'ansia mi chiede

da

ciò che io scelgo.

11. Il vero obiettivo: recuperare libertà

Forse, allora, l'obiettivo finale di questo percorso non è:

“Non devo più avere ansia.”

È:

“Voglio avere più libertà anche quando l'ansia c'è.”

Libertà di restare quando prima fuggivo.

Libertà di parlare quando prima tacevo.

Libertà di chiedere quando prima mi vergognavo.

Libertà di dire di no quando prima temevo di deludere.

Libertà di mostrare una difficoltà quando prima dovevo apparire forte.

Libertà di lasciare qualcosa imperfetto quando prima dovevo controllare tutto.

Libertà di non sapere quando prima avevo bisogno di certezza.

Libertà di vivere una relazione senza cercare continuamente garanzie.

Libertà di fare esperienza anche quando non posso sapere in anticipo come andrà.

12. Quando l'ansia tornerà

E l'ansia tornerà.

Non perché il percorso non ha funzionato.

Ma perché l'ansia fa parte dell'esperienza umana.

Potranno esserci momenti in cui un vecchio schema si riattiverà.

Potresti tornare a controllare.

Potresti evitare.

Potresti chiedere assicurazioni.

Potresti sentirti nuovamente sopraffatto.

Questo non significa necessariamente essere tornati al punto di partenza.

Forse questa volta riconoscerai prima ciò che sta accadendo.

Forse saprai riconoscere il ciclo.

Forse noterai il corpo senza spaventarti immediatamente.

Forse riconoscerai il vecchio schema.

Forse riuscirai a fare una cosa diversa.

E, anche quando non ci riuscirai, potrai riprendere il percorso senza trasformare la difficoltà in una nuova prova del fatto che “non ce la fai”.

Il cambiamento non è non tornare mai ai vecchi modi di funzionare.

È avere, progressivamente, **più possibilità rispetto a prima.**

13. Il percorso continua fuori da queste pagine

Questo manuale non può offrirti una formula per eliminare l'ansia.

Può però aiutarti a costruire una nuova relazione con essa.

Quando l'ansia arriverà, potrai tornare alle domande che hai imparato a porti:

Che cosa sta succedendo?

Che cosa sto interpretando come minaccioso?

Che cosa sta facendo il mio corpo?

Che cosa sto facendo per proteggermi?

Che cosa sto cercando di evitare o controllare?

Che cosa c'è realmente in gioco per me?

Quale schema si è attivato?

E infine:

“Questa volta, che cosa voglio scegliere?”

Non necessariamente ciò che è più facile.

Non necessariamente ciò che elimina l'ansia.

Non necessariamente ciò che mi garantisce che tutto andrà bene.

Ma ciò che è più vicino alla persona che voglio essere.

Non devo smettere di avere paura per tornare a vivere

Forse questa è la cosa più importante da portare con sé.

Non devo aspettare di sentirmi completamente sicuro.

Non devo aspettare che ogni dubbio sia risolto.

Non devo aspettare che il corpo sia completamente calmo.

Non devo aspettare di essere certo di riuscire.

Posso iniziare prima.

Posso fare un passo mentre una parte di me ha ancora paura.

Posso imparare a riconoscere l'ansia.

Posso imparare a regolarla.

Posso imparare a comprenderne il significato.

Posso riconoscere gli schemi che mi tengono intrappolato.

E posso, poco alla volta, fare esperienze nuove.

Perché alla fine il percorso non mi chiede di diventare una persona che **non ha più paura**.

Mi invita a diventare una persona che, anche quando ha paura, **ha ancora possibilità di scelta**.

E forse è proprio questa la trasformazione più importante:

all'inizio l'ansia sembrava dire:

“Devi fare questo.”

Ora posso rispondere:

“Posso ascoltarti, posso capire perché sei qui, posso prendermi cura di me. Ma non devi scegliere al posto mio.”

L'ansia può esserci.

La paura può esserci.

L'incertezza può esserci.

E, nonostante tutto questo,

io posso continuare a vivere.

Posso scegliere.

Posso fare esperienza.

Posso imparare qualcosa di nuovo.

Posso diventare più libero.