



Rendere l'ansia un'alleata secondo il Programma CAM Corpo Anima Mente

RICORDA: SMETTI DI GIUSTIFICARE LE TUE EVENTUALI DIFFICOLTÀ ATTUALI IN BASE ALLA PAURA DI NON FARCELA PER CIÒ CHE È SUCCESSO NEL PASSATO. IL TUO PASSATO NON È UGUALE AL TUO FUTURO, A MENO CHE NON CI VIVI DENTRO!

“**I**o soffro molto spesso di attacchi d'ansia quando sono in un posto affollato, oppure quando cammino da solo per strada o aspetto il pullman in stazione sempre da solo; mi sembra di aver sempre puntati gli occhi addosso e di avere qualcosa che non va. Non lo sa nessuno di questo, nemmeno i miei genitori... la mia situazione è abbastanza difficile da vivere, soprattutto perché loro non lo sanno e non mi va di dirglielo perché non capirebbero. Diciamo

che un po' me la sono creata. Ho avuto molti problemi quando sono stato catapultato dalle elementari alle medie. Ho iniziato ad avere paura delle persone e di ciò che possono dirmi. Così ho iniziato a chiudermi sempre di più dentro di me. Tanto che adesso non ho amici con i quali cercare conforto o altro”. A parlare di sé è un ragazzo di seconda superiore di una scuola in Provincia di Novara, dopo un intervento fatto sulla gestione dell'ansia all'interno della sua classe. Da anni conduco incontri, seminari e sedute individuali di gestione dell'ansia, con lo scopo di aiutare le persone a rendere tale

vissuto un alleato e non un nemico da cui difendersi. Dagli interventi nelle scuole, di ogni ordine e grado, emerge un fenomeno allarmante, molti tra gli studenti (ma non solo) a volte non sono consapevoli che il vissuto emergente nelle situazioni sperimentate con grande tensione è ansia, altri la subiscono passivamente confermando la già scarsa opinione di sé, in altri casi è la sfida che incita a dare il meglio di sé!

Fiducia nel proprio potenziale

L'obiettivo degli interventi è quello di rendere le persone consapevoli che l'ansia è "una sensazione anticipatoria di tensione psichica legata all'aspettativa di un evento, investito di significati particolari e vissuto come potenzialmente pericoloso", evidenziando le differenze tra un pericolo reale esterno, ed un altro creato nella propria mente ma in realtà non esistente oggettivamente o notevolmente meno minaccioso. Si annoverano qui tutte le paure legate alla svalutazione di sé: "non sono capace", "non sono in grado...", "ho paura di non farcela...", "Io non riuscirò mai...". Frasi queste che dette con convinzione minano alla radice la fiducia nel proprio potenziale, che per sua natura è illimitato. Quello della Fiducia è una condizione fondamentale che vede nel primo anno di vita il suo formarsi e consolidarsi. Secondo Erik Erikson (psicologo psicanalista 1902-1994) la formazione di questo sentimento permette di sentire lo stato vissuto nel soddisfare i propri bisogni e quindi riconoscendo le qualità positive nel mondo in cui è inserito, come un posto buono e piacevole. Questa condizione dà un senso di sicurezza, che permette di gestire ed affrontare le situazioni più difficili e cariche di tensione. Invero quando questo sentimento viene frustrato, inibito, ostacolato tutto diventa più difficile. Quando si insinua il vissuto della sfiducia nelle proprie capacità, associato nel crescere ad una scarsa autostima, tutto diventa esageratamente gravoso. In quei casi l'ansia, da reazione fisiologica che entra in gioco preparando il corpo alla fuga o all'attacco, frena la reazione istintiva sabotando se stesso. A questo punto quando la svalutazione prende il sopravvento, la persona si concentra solo sugli aspetti percepiti come maggiormente minacciosi, valutando in modo irrealistico e irrazionale la realtà, fino a catastrofizzare la situazione o la persona che si sta affrontando (un collega, il datore di lavoro, il professore, il genitore). L'ansia è il disagio psicologico più fisico che ci sia e spaventa soprattutto chi ha la tendenza a svalutarsi.



I segnali del corpo

Le principali modificazioni fisiologiche sono: l'aumento della tensione muscolare con conseguente potenziamento dell'afflusso sanguigno ai muscoli (per poter reagire prontamente con la fuga o l'attacco in caso di necessità); la tachicardia in cui l'accelerazione dei battiti del cuore risulta percepibile ed è finalizzata a pompare una maggiore quantità di sangue alle parti dell'organismo che vengono attivate; aumento della pressione sanguigna; l'iperventilazione, cioè l'aumento della frequenza respiratoria al di fuori del controllo della persona, che può portare a provare un senso di vertigine e nei casi più gravi ad un annebbiamento della vista e progressiva diminuzione della capacità di comprensione; l'aumento della sensibilità dell'organismo agli agenti esterni, per esempio maggiore dilatazione delle pupille e sensibilità al dolore.

Secondo la medicina tradizionale cinese, l'ansia è una prigioniera per il cuore, in quanto ingabbia l'individuo affaticandolo e rendendolo privo di volontà.

Una studentessa dopo l'intervento riferisce "Molti dei miei compagni dopo l'incontro hanno detto che non pensavano fosse così comune l'ansia e che non avrebbe pensato si potesse usare il termine ansia in tutte le situazioni che lei ha descritto. Trovo che molte persone tendano a sottovalutare queste problematiche! Al giorno d'oggi, come lei ha detto stamattina, non si è nemmeno più capaci di respirare!"

Educare le persone ad ascoltare i segnali che il corpo ci manda quando si vivono determina-

te emozioni, aiuta e rafforza quel sentimento antico che alberga in noi e che, se radicato, dà sicurezza. Riconoscere i segnali dell'ansia, e saperli collocare, alimenta la Fiducia di Base rispetto all'avere le risorse che permettono di affrontare, gestire e superare il problema. Sentire il corpo che va in allarme "rosso" e non capire cosa stia succedendo, induce uno stato di impotenza disarmante che rende tutto estremamente difficile da vivere! *"Sono sempre agitata, ansiosa e devo dire anche che, pur se alcuni pensano che io abbia un carattere difficile in verità sono molto sensibile..."*. Ci sono delle età particolari in cui è normale e fisiologico un picco di ansia: la pubertà; il passaggio dall'adolescenza alla giovinezza e all'età adulta; i repentini cambiamenti di stato sociale (il servizio militare, l'inizio o la fine degli studi, il matrimonio, il divorzio, l'inizio o la fine della vita lavorativa); o biologici come la gravidanza, la menopausa, tutti momenti che possono mettere a dura prova le capacità di adattamento dell'individuo. Ecco che, in ogni fase di passaggio e quindi di cambiamento, il corpo attraverso la reazione ansiosa segnala la metamorfosi ripristinando al termine di questa la condizione standard. La novità crea ansia, ma un'ansia propedeutica al cambiamento che può generare rinnovamento!

Consapevolezza di sé

Ciò che ha colpito maggiormente i ragazzi è il discorso sulla consapevolezza di sé e sulle credenze! La consapevolezza, o "presenza mentale" (in inglese "mindfulness", in francese "pleine conscience"), è l'energia che ci aiuta a riconoscere e accogliere "ciò che è", ovvero ciò che esiste o avviene in noi e intorno a noi nel momento presente. La consapevolezza dà potere alla persona, soprattutto se ad alimentarla ci sono credenze e convinzioni potenzianti, queste rendendo possibile ciò che la persona con determinazione si prefigge. Ma vediamo come la forza delle credenze incide sulla consapevolezza. Se la situazione è percepita come una grave minaccia, e la persona non ritiene di avere in sé alcuna risorsa per fronteggiarla, sentendosi così inadeguato o impotente di fronte ad essa, avrà una forte risposta ansiosa. Se

invece le proprie risorse sono percepite come valide, l'intera situazione verrà interpretata come una sfida. A differenza degli animali, è il nostro sistema di valori e di schemi di pensiero che fanno scattare la reazione ansiogena. Se queste interpretazioni della realtà si distanziano troppo dalla situazione che dobbiamo affrontare, subentrano le reazioni di evitamento della situazione stressante o continuiamo ad attivare un sistema fisiologico determinando così il suo danneggiamento.

Bisogno di sicurezza

Questa chiarezza ha destato scalpore e stupore!

"Oggi ci ha anche insegnato che siamo noi nella maggior parte dei casi a crearci problemi e soprattutto poi a peggiorarli, ma siamo anche noi ad essere in grado di poter capire, gestire e poi utilizzare a nostro vantaggio la nostra mente, il nostro corpo e la nostra anima e credo che questa sia una cosa davvero molto importante". Rendere le persone consapevoli di ciò che sono e cosa possano fare dà nutrimento al bisogno primario, senza il quale tutto diviene complicato, mi riferisco al bisogno di sicurezza (Fiducia di Base). Recuperare e dare forza a questo sentimento rende tutto più gestibile. Allora l'ansia diventa l'alleata che non spaventa né rende insicuri, è la sfida che affrontata stimola a dare il meglio di sé. Durante gli interventi sono state date informazioni pratiche su come gestire efficacemente l'ansia: quindi l'importanza delle tecniche di respirazione e di visualizzazione, unitamente ad altre tecniche e rimedi che stimolano la persona ad una maggiore centratura sul sé (aromaterapia, cromoterapia, digito pressione, ...). *".....spesso è semplice parlare ma la cosa più difficile è quando poi ci si trova dentro, e quelle situazioni entrano nella nostra vita. Oggi ci ha anche insegnato che siamo noi nella maggior parte dei casi a crearci problemi e soprattutto poi a peggiorarli, ma siamo anche noi ad essere in grado di poter capire, gestire e poi utilizzare a nostro vantaggio la nostra mente, il nostro corpo e la nostra anima e credo che questa sia una cosa davvero molto importante."*

© RIPRODUZIONE RISERVATA