

L'ansia ti fa paura?

Scopri come funziona per poterla sconfiggere



NIENTE PAURA

Dott. Argo Penovi

L'ansia ti fa paura?

Scopri come funziona per poterla sconfiggere

Dott. Argo Penovi

E-book scaricabile dal sito

Niente Paura

niente-paura.it



NIENTE PAURA

Il tuo aiuto per ansia, panico e fobie

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



INDICE

Introduzione.....	p.	4
Capitolo 1 - L'ansia che tipo di benzina usa?.....	p.	5
Capitolo 2 - In che modo un salice può insegnarti a vivere meglio?....	p.	12
Capitolo 3 - La metafora del film horror.....	p.	18
Conclusione.....	p.	23

Dott. Argo Penovi



3339848271



niente-paura.it



INTRODUZIONE

“Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione”

Questa frase è uno dei più celebri aforismi di Henry Ford, uno dei più famosi industriali e costruttori di automobili d’America. Ford, oltre ad essere conosciuto per le sue automobili e per essere la nona persona più ricca della storia, è quasi altrettanto noto per i suoi folgoranti aforismi, pieni di saggezza e di semplicità.

In questo aforisma infatti, non solo è racchiuso l’intero contenuto di questo ebook, ma è anche racchiusa la motivazione per la quale le rassicurazioni ed i ragionamenti logici non riescono a placare e a rassicurare una persona che in quel momento prova un forte stato d’ansia.

Per poter affrontare adeguatamente l’ansia infatti, è necessario per prima cosa conoscerla, capire come funziona e come ci influenza.

Sebbene nessun libro possa sostituire la profondità e la precisione di un intervento di tipo psicologico, in questo ebook troverete dei principi base che, se conosciuti, vi daranno i giusti strumenti per capire e quindi affrontare l’ansia.

Buona lettura!

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Capitolo 1

L'ansia che tipo di benzina usa?

L'ansia non è una emozione, come invece molte persone credono. Il provare ansia non è paragonabile al provare la gioia o la paura, e la persona che si definisce “ansiosa”, o peggio, che dice di “soffrire d'ansia”, *in realtà alimenta ed amplifica il suo malessere anche solo scegliendo male le parole che usa per descriversi.*

“Soffrire d'ansia” infatti, fa pensare ad una specie di malattia o comunque ad uno stato negativo che ci è capitato. Non è equivalente ad un “soffrire di diabete” o “soffrire di cervicale” o altri malesseri. L'ansia è uno stato psichico di una persona ed è caratterizzata da una sensazione di intensa paura, ma non per un pericolo in atto (non si è ansiosi ad esempio se troviamo all'improvviso una tigre affamata sulla nostra strada), bensì, *si è ansiosi perché ci immaginiamo di trovarci in pericolo e reagiamo come se lo fossimo.* In parole povere quindi l'ansia è la paura di avere paura, e non, come molti credono, la paura di un evento reale.

Ma perché siamo in ansia? Perché stiamo così male anche se non stiamo vivendo nell'immediato la situazione che ci provoca paura?

Il motivo per cui reagiamo in questo modo è dovuto alla cosiddetta *reazione di “Attacco o Fuga” (dall'inglese Fight or Flight)*. Questa reazione (comune a tutti i mammiferi) è un meccanismo innato di salvaguardia della nostra specie dai pericoli. È chiamata così perché il nostro corpo in pochi istanti attiva tutte le funzioni neurovegetative necessarie per attaccare o fuggire (ad esempio un aumento dell'accelerazione cardiaca e del ritmo del respiro, aumento della tensione muscolare, aumento dell'attenzione e della vigilanza).

Oggi giorno è poco probabile uscire di casa e trovare una tigre affamata sulla nostra strada, ma nel passato i nostri antenati si sono ritrovati spesso in una situazione del genere, ed in quel caso la velocissima attivazione della reazione di “Attacco o Fuga” poteva fare la differenza tra la vita e la morte.

Ma perché questa reazione ci condiziona nella nostra vita quotidiana generalmente molto più sicura?

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Perché il nostro corpo si è evoluto per poter rispondere il più velocemente possibile agli eventi esterni. *Il corpo non può fare distinzioni tra un pericolo vero ed un qualcosa che ci spaventa* (ad esempio il non passare un esame, il dover guidare nel traffico di una città che non conosciamo, o altro), *per cui, ogni volta che siamo preoccupati per un qualunque tipo di “pericolo” il nostro corpo risponde predisponendoci per attaccare questo pericolo o per fuggire da esso.*

Oltre alla reazione di attacco o fuga, un altro meccanismo che alimenta la nostra ansia viene chiamato *“la profezia che si auto-avvera”*.

Le profezie che si auto-avverano sono un insieme di credenze e di supposizioni che abbiamo su noi stessi (sia in positivo che in negativo) che influenzano la nostra vita ed il nostro futuro.

In pratica ciò che noi crediamo riguardo noi stessi influenzerà il nostro futuro.

Per esempio, se una persona pensa di non piacere agli altri (magari ai colleghi di lavoro), a causa di questa supposizione si comporterà in un modo ostile, antipatico, suscettibile e sospettoso, aspettandosi sempre di avere la conferma dei suoi sospetti. Nel frattempo i colleghi si stuferanno velocemente di questo atteggiamento, e cominceranno a provare proprio quel disprezzo e quell'antipatia che la persona si aspettava. Questa risposta costituirà per la persona la “prova” che le sue convinzioni di non piacere fossero fondate, e quindi si comporterà in modo sempre più ostile e suscettibile alimentando all'infinito questa dinamica.

Ma questo meccanismo cosa ha a che fare con l'ansia?

L'ansia funziona allo stesso modo. Più noi siamo in ansia a causa (ad esempio) di un esame o di un compito in classe, e più abbiamo paura di non farcela. Più questa paura è forte e più siamo paralizzati da questi pensieri di fallimento. Più siamo paralizzati nel rimuginare su tutto quello che può andare male e meno ci prepariamo alla prova. Meno ci prepariamo e meno cose sappiamo. Meno cose sappiamo e più è probabile che non passeremo la prova in questione.

Si potrebbe scrivere un libro intero su tutti i meccanismi che si instaurano dentro di noi dopo questi pochi passaggi, ma ciò che ci interessa al momento è che queste profezie che si auto-avverano non ci influenzano solo in modo negativo, ma anche in modo positivo.

Come?

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Probabilmente molti di voi avranno sentito parlare *dell'effetto Placebo* in medicina, ovvero il fatto che in alcuni casi i medici facciano assumere ai pazienti delle sostanze prive di principi attivi specifici, ma che vengono descritte come se avessero veramente delle speciali proprietà curative. Se il paziente ha una forte fiducia nel medico (o se crede fortemente che un farmaco, magari molto pubblicizzato, sia effettivamente miracoloso), allora il suo corpo secernerà delle sostanze che aiuteranno il paziente a guarire.

Questo miglioramento è indotto solo dalle aspettative positive del paziente e da come il suo corpo reagisce (infatti un placebo può essere benissimo un qualcosa di totalmente innocuo, come acqua e zucchero).

Ciò che non tutti sanno però è che l'effetto placebo non fa ottenere risultati solo in medicina, ma anche in psicologia.

Un esperimento che lo dimostra fu eseguito da Rosenthal nel 1974.

Rosenthal eseguì il suo esperimento in una scuola elementare. Finse di somministrare un test di intelligenza alla classe e, dopo aver finto di estrapolare i dati da questo fantomatico test, informò le maestre del fatto che alcuni bambini (scelti totalmente a caso) erano più intelligenti della media mentre altri (anche questi scelti a caso) erano i meno intelligenti di tutta la classe. Alla fine dell'anno scolastico, Rosenthal ritornò nella scuola elementare e poté constatare che i bambini che erano stati definiti come "più intelligenti" avevano ottenuto voti migliori, mentre i bambini che erano stati definiti come "meno intelligenti" avevano ottenuto i voti peggiori.

Per poter escludere l'eventualità che, per puro caso, i bambini definiti come più intelligenti della media fossero effettivamente più intelligenti, Rosenthal eseguì l'anno successivo ad una nuova classe lo stesso esperimento, aggiungendo però anche un vero test di intelligenza. Questo nuovo esperimento confermò i risultati del precedente (ovvero i bambini che erano stati definiti come più intelligenti ottennero risultati migliori e i bambini che erano stati definiti come meno intelligenti ottennero risultati peggiori). Tuttavia, confrontando i risultati del test inventato con i risultati del vero test di intelligenza, Rosenthal notò come non c'era nessun collegamento tra questi due test. I bambini che, nel falso test, erano risultati più intelligenti della media, in realtà avevano una intelligenza normale; allo stesso modo i bambini che, nel falso test, avevano una intelligenza inferiore alla media, in realtà avevano una intelligenza normale.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Il motivo per cui i bambini avevano ottenuto i risultati che il falso test aveva preannunciato era stato il diverso atteggiamento degli insegnanti. Con i bambini definiti come “più intelligenti della media”, le insegnanti assunsero un atteggiamento più comprensivo di fronte ai loro errori e insistettero fino a fargli capire la materia; nel caso in cui un bambino non capiva la spiegazione, l’insegnante si dimostrò più pronta a spiegare le lezioni in modo diverso e più pronta ad investire tempo ed impegno nella formazione di quei bambini. Viceversa, con i bambini che, nel falso test risultavano “meno intelligenti della media”, le insegnanti diedero per scontato che quei bambini facevano errori per un loro limite cognitivo e non dedicarono loro lo stesso tempo ed impegno che invece dedicarono agli “intelligenti”. I bambini così appresero a vedersi come “poco intelligenti”, per cui non ci misero lo stesso impegno che ci mettevano i “molto intelligenti” (che invece erano gratificati dai complimenti delle insegnanti). Il risultato fu che, proprio per il principio delle profezie che si auto avverano, alla fine dell’anno si erano creati davvero i risultati preannunciati dal falso test.

Ma in che modo questo effetto placebo (che Rosenthal chiamò “Effetto Pigmalione”) ci può essere utile nell’affrontare la nostra ansia?

In un modo molto semplice!

Le nostre credenze possono essere addestrate in modo da crearci da soli degli effetti Pigmalione, in modo da crearci da soli delle profezie che si auto – avverano che siano positive per noi.

Sebbene questo sia un tipo di lavoro che si fa con uno psicologo, vi insegno *una tecnica semplice e pratica che potrà aiutarvi ad ottenere già da solo dei primi risultati.*

Quando siete in ansia, invece che comportarvi come se le cose debbano andare necessariamente male, comportati come se debbano andare necessariamente bene.

Per esempio: avete un esame da affrontare? Ogni giorno prima di questo esame immaginate di averlo superato. Come vi sentireste? Come lo direste ai vostri genitori o alle persone a voi care? Come festeggereste?

Lo stesso dicasi, ad esempio, per un colloquio di lavoro. Immaginate di averlo superato. Come vi sentireste? Come lo direste ai vostri cari, al vostro partner, agli amici? Come festeggereste?

Questo vale anche per gli imprevisti nella tua vita quotidiana.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Avete perso un treno? Pensate a ciò che potete fare mentre aspetti il successivo, ricompensatevi dell'attesa con una buona colazione al bar, guardate se in edicola c'è qualcosa che vi interessa, parlate con gli altri pendolari, non potete sapere se quel ritardo, che ora vivete come un disagio, non può invece portarvi un qualcosa di positivo, come una nuova amicizia, una nuova relazione, la scoperta del piacere che provate assaggiando una nuova bevanda eccetera.

Un altro esempio? Anche se non succede niente, ogni giorno che vi alzate dal letto chiedetevi: "Cosa farei oggi di diverso se avessi già superato ciò che mi crea ansia?". Pensateci, e cercate di metterci più dettagli possibile quando ci pensate (immaginate anche colori, sapori, odori, tutto ciò che potete).

Gli esempi possono essere infiniti, ma resta un dato in comune, ovvero che cambiando l'atteggiamento mentale con quale affrontiamo la realtà, anche la nostra realtà migliora!

L'ansia quindi usa come "carburante" le nostre convinzioni, ma modificando le nostre convinzioni non solo possiamo far rimanere l'ansia "a secco", ma, anzi, possiamo impiegare questa "benzina" per far sì che la nostra stessa vita diventi migliore.

Anche se questa tecnica può apparirvi poco risolutiva, è un addestramento al quale si sottopongono quotidianamente i grandi sportivi e i manager di aziende.

Questo perché il potere della nostra immaginazione è immenso, ma deve essere correttamente utilizzato. Noi non possiamo smettere di immaginare, non possiamo ordinare alla nostra mente di tacere, come non possiamo ordinare all'acqua di un fiume di smettere di fluire. Quello che possiamo fare è costruire una diga per indirizzare il corso d'acqua nella direzione che vogliamo raggiungere, e lo stesso dobbiamo fare con la nostra mente.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Riepilogo

Ecco gli elementi che abbiamo scoperto in questo capitolo:

- ✓ **Prima strategia:** scegliere le parole con cui ci si descrive è molto importante perché condiziona il modo in cui ci percepiamo. Se ad esempio pensiamo “sono in ansia”, è opportuno pensare “la mia mente mi sta dicendo che sono in ansia”. Questo pone una enorme differenza, perché se è la nostra mente che ci sta dicendo di essere in ansia allora può avere ragione o torto (e quindi ci mettiamo in automatico in discussione), ma se invece noi pensiamo di essere in ansia allora non c'è spazio per il ragionamento.
- ✓ **Seconda strategia:** tenere a mente che ogni volta che siamo in ansia è una buona notizia, perché non siamo spaventati da un pericolo reale, ma da una nostra immaginazione o previsione (parziale e incompleta) degli eventi. L'ansia infatti non è una emozione, ma è la paura di avere paura, e non, come molti credono, la paura di un evento reale. Ciò di cui abbiamo paura è la nostra immaginazione o la previsione parziale e incompleta degli eventi. Come possiamo veramente essere sicuri che gli eventi che temiamo si verificheranno? Come possiamo veramente essere sicuri di fallire nel compito o di non riuscire ad ottenere ciò che desideriamo? Non abbiamo nessun vero dato a disposizione (altrimenti saremmo semplicemente dei veggenti capaci di vedere il futuro) ma immaginiamo solamente il fallimento che temiamo a causa della reazione di attacco e fuga.
- ✓ **Terza strategia:** le profezie che si auto-avverano influenzano la nostra vita ed il nostro futuro, quindi bisogna creare delle profezie positive per noi stessi grazie alla tecnica che abbiamo visto a pagina 8. Queste profezie sono un insieme di credenze e di supposizioni che abbiamo su noi stessi e che ci influenzano proprio perché vi crediamo. Molte persone non fanno attenzione ai propri comportamenti e a quanto questi derivino dalle proprie convinzioni. Modificando le convinzioni, modifichiamo in automatico anche i comportamenti (vedi l'“Effetto Pigmalione” di Rosenthal)

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Ma se le cose vanno male, nonostante la tecnica immaginativa e le tre strategie appena viste, come possiamo far fronte alla delusione?

Vediamolo nel prossimo capitolo!

Dott. Argo Penovi



3339848271



niente-paura.it



Capitolo 2

In che modo un salice può insegnarti a vivere meglio?

C'è una leggenda che mi piace molto.

Tanto tempo fa un medico di nome Shirobei Akiyama originario del Giappone, viaggiava per le varie nazioni dell'Asia per studiare un modo di migliorare lo stile di combattimento fino a renderlo il migliore di tutti.

Questo medico era frustrato perché, in ogni approccio che incontrava, la forza fisica dei contendenti quasi sempre determinava il vincitore, in barba alla conoscenza, allo stile e alla disciplina del perdente.

In quel periodo si abbatté sulla nazione una nevicata di una potenza e di una durata senza precedenti. La neve caduta era talmente tanta che, accumulandosi, aveva spezzato i rami degli alberi più robusti per il troppo peso, facendo rimanere spogli gli alberi.

Solo i salici erano rimasti intatti. I suoi rami infatti si flettevano sotto il peso della neve, lasciandola cadere, per poi ritornare subito nella posizione originaria.

Questo fatto impressionò molto il medico che, intuendo l'importanza del principio che aveva visto, lo applicò alle tecniche che stava studiando e dando origine ad una delle scuole più antiche del JuJitsu.

La filosofia di vita del salice non è utile solo nello scontro fisico, come nelle arti marziali, ma anche negli scontri verbali e soprattutto nella gestione delle difficoltà della vita.

In psicologia questa filosofia si chiama "Resilienza".

La Resilienza è un termine che deriva dalla scienza dei materiali e indica

"la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione".

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Anche le persone hanno un certo grado di Resilienza e questa Resilienza è ciò che permette di riprendersi da un lutto, da un dolore, da una delusione e così via.

Nella vita non sempre si può impedire che gli eventi tristi, tragici e pesanti ci colpiscano; *ciò che possiamo fare è allenare il nostro grado di Resilienza per abituarci a reagire dopo essere stati colpiti e a non farci sopraffare dal malessere.*

L'allenamento alla resilienza è un ulteriore tipo di lavoro che si fa con uno psicologo, ma tutti, sia coloro che hanno iniziato un lavoro di tipo psicologico, sia coloro che non ne hanno iniziato alcuno, possono trarre benefici migliorando il proprio grado di Resilienza.

Come per molte cose in psicologia, il grado di resilienza si determina da quanto ci siamo allenati a svilupparla. Per fare un esempio: se noi vogliamo allenare la muscolatura del nostro corpo e non abbiamo mai fatto ginnastica prima d'ora, è logico che non riusciremo ad alzare un peso di 70 kg. Viceversa, se noi ci iscriviamo in palestra, facciamo gli esercizi che il nostro personal trainer ci consiglia, e dedichiamo tempo e costanza all'allenamento, allora, presto o tardi, riusciremo ad alzare il peso di 70 kg senza troppi problemi.

Il grado più o meno elevato di Resilienza infatti non è una questione di genetica. Non è paragonabile all'essere nato con gli occhi chiari o con gli occhi scuri, non è paragonabile all'essere alti o bassi. È un qualcosa che tutti noi possiamo allenare, e dobbiamo tenere a mente che non esistono persone più resilienti e persone meno resilienti. Esistono solo persone che si sono allenate maggiormente e persone che si sono allenate di meno.

Ovviamente anche la Resilienza ha i suoi limiti, non possiamo aspettarci di riuscire ad arrivare ad un grado di imperturbabilità tale da non essere turbati da un evento estremo, come può essere ad esempio un lutto, così come, mantenendo l'esempio del sollevamento pesi, non possiamo credere di poterci allenare fino a riuscire a sollevare una tonnellata (1000 kg).

Tuttavia una resilienza allenata ci permette di fronteggiare molto più agevolmente le mille difficoltà della vita, ed è un aiuto non indifferente anche nei malaugurati casi in cui avvengono eventi estremi.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Per ricollegarci all'argomento di questo ebook quindi, quello che dobbiamo fare se siamo in ansia per qualcosa, è allenare la nostra resilienza. Le cose possono anche andare male nella vita, è una cosa normale, è una cosa comune, è una cosa che capita a tutti. Noi non possiamo vedere il futuro; non sappiamo se l'aver fallito una prova o l'aver perso una opportunità possa portarci o meno a scoprire un bene più grande. Cristoforo Colombo era convinto di andare in India, ed invece fece conoscere l'America, il risotto alla milanese nacque da uno scherzo, il gorgonzola nacque da un errore di conservazione, i pneumatici delle auto, il cellophane, i post-it, i raggi X, il forno a microonde ed altri ancora sono tutte invenzioni nate per errore o pensate inizialmente per altri scopi. Tutte queste scoperte e molto altro ancora oggi non ci sarebbero nella nostra vita se le cose fossero sempre andate per "il verso giusto". Il modo quindi per non essere schiacciati dall'ansia è quello di allenare la propria resilienza, e di avere fede, fede che se le cose non sono andate nel modo in cui noi volevamo, forse è addirittura meglio così!

Fin qui abbiamo parlato dell'importanza della resilienza e del fatto che uno dei lavori che si fa con uno psicologo sia proprio l'allenamento alla resilienza; ma come potremmo allenarla senza necessariamente intraprendere un percorso psicologico?

Ecco cinque strategie utili per allenare la resilienza in totale autonomia:

1. **Allenarsi a lasciar andare le doverizzazioni** = Il senso del dovere è importante, ma un eccessivo carico di doveri ha come unico risultato quello di rendere rigido l'essere umano e poco reattivo al cambiamento. Se per esempio ci imponiamo di ottenere un determinato risultato in un determinato periodo di tempo senza lasciar spazio agli imprevisti, potremmo non riuscire a cogliere delle opportunità inaspettate o potremmo pagare un prezzo troppo elevato (in termini di benessere) rispetto all'effettivo beneficio. Per fare un altro esempio: se ci imponiamo di non deludere mai nessuno, e qualcuno si approfitta di questa eccessiva disponibilità, quanto ci costa in termini di benessere (e quindi di avvicinamento all'ansia e allo stress) la rigidità che abbiamo nel non cambiare priorità? I doveri sono importanti, ma non posso guidare la nostra vita, così come non lo possono fare i piaceri.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



2. **Uscire dalla propria zona di comfort ed abbandonare gli evitamenti** = Per essere flessibili alla vita (e quindi resilienti) bisogna allenarsi a saper fare tutto ciò che non possiamo fare. Quante cose evitiamo per paura o per pigrizia? Quante possibilità ci vengono automaticamente negate perché semplicemente non ne veniamo a conoscenza? Per allenarci alla flessibilità bisogna affrontare ogni giorno qualcosa di nuovo, anche piccolo, ma abituarci alla novità e all'adattamento verso ciò che non conosciamo. Questa abitudine è di primaria importanza perché più sviluppiamo la fiducia nel riuscire in ciò che non conosciamo e più saremo a nostro agio nelle situazioni insolite, con la conseguenza che non saremo più in ansia.

3. **Imparare a lasciar andare ciò che non possiamo controllare direttamente** = L'essere umano ha solo una quantità minima di controllo che può esercitare nella sua vita. Questa quantità minima di controllo a volte dà l'illusione di poter controllare tutto; questo è un grandissimo errore. Bisogna essere come un navigatore che imposta la rotta e il luogo da raggiungere, ma che durante il percorso è sempre pronto a virare, tornare indietro e aspettare, in quanto deve adattarsi al mare e non aspettarsi che sia il mare ad adattarsi a lui. Se voi non siete disposti a lasciar andare il controllo su ciò che non potete controllare direttamente, vi comportate come il navigatore che decide di attraversare una tempesta o un'isola solida, solo perché ha deciso di fare quella strada, in barba a tutto ciò che trova in mezzo.

4. **Coltivare il proprio benessere** = Un elemento che è solo apparentemente controintuitivo e che troppe persone sottovalutano è la cura del proprio benessere. Il benessere è una valuta addirittura più importante del denaro, perché ci permette di ricaricare le nostre energie dalle inevitabili paure e tensioni che la vita ci sottopone. Per benessere non è inteso il "lusso" (e quindi un qualcosa di piacevole ottenibile solo spendendo molto denaro) ma la cura dei propri hobbyes, interessi, passioni, insomma tutto ciò che ci appassiona. Più il nostro benessere è curato e più siamo in grado di far fronte alle asperità della vita (resilienza) e più riusciremo a sconfiggere l'ansia.

5. **Scegliere le persone che vi circondano** = Jim Rohn in un suo celebre aforisma disse "tu sei la Media delle CINQUE persone che frequenti di più".

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Indipendentemente da ciò che ognuno può pensare e dalle validazioni statistiche di questa affermazione, è innegabile che le persone che scegliamo di frequentare ci influenzano notevolmente. Circondarci di persone che ci ispirano coraggio, fiducia e positività allena la nostra resilienza in modo passivo ma efficace, e ci permette di chiudere il rubinetto del malessere delle persone negative che ispirano paura e sfiducia nel futuro.

Dott. Argo Penovi



3339848271



niente-paura.it



Riepilogo

Ecco gli elementi che abbiamo scoperto in questo capitolo:

- ✓ L'importanza della Resilienza vista attraverso l'esempio del salice
- ✓ Il fatto che la Resilienza possa essere allenata, infatti non è una abilità innata ma è un qualcosa che si impara
- ✓ Le cinque strategie su come allenare la resilienza.

Per concludere, in questo capitolo abbiamo visto come, invece di reagire agli imprevisti con la Resistenza (ovvero opporre una forza contro una forza avversa) dobbiamo reagire con Resilienza (sviluppare la capacità di lasciar andare la forza che ci viene contro senza esserne schiacciati). C'è un'ultima cosa che però dobbiamo tenere a mente, vediamo nel prossimo capitolo!

Dott. Argo Penovi



3339848271



niente-paura.it



Capitolo 3

La metafora del film horror

Immaginate di dover vedere un film horror spaventoso. In una casa che non è la vostra. È una casa vecchia, logora, piena di spifferi e il vento si insinua nelle assi creando cigolii sinistri che sembrano urla. Siete soli. Non c'è nessuna luce all'infuori di quella del televisore e non c'è linea telefonica né campo per il cellulare. La casa è totalmente isolata, non c'è nessun nel raggio di molti chilometri, ma avete saputo che nella zona si nascondono un gruppo di malviventi particolarmente feroci. Il televisore è posizionato in modo tale che voi date le spalle alla porta, e al televisore è collegato un impianto audio ad alta fedeltà, che vi fa sentire circondati dai suoni del film, come se ne faceste parte.

Quanto può essere spaventoso vedere questo film in queste condizioni? In una scala da 1 a 100 è probabile vi avvicinate molto al 100...

Ora immaginate di dover vedere lo stesso identico film horror spaventoso, ma siete a casa vostra. Con voi ci sono i vostri amici più cari e avete tra le braccia la vostra fidanzata o il vostro fidanzato. È ora di pranzo, ed i profumi che ci sono nell'aria vi fanno venire l'acquolina in bocca mentre un bel sole di primavera illumina la stanza. Mentre vedete questo film vi capita anche di scherzare con i vostri amici, e il volume della televisione è basso, per cui non prestate tutta la vostra attenzione alla visione del film.

Come vi sentite adesso? In una scala da 1 a 100 è possibile che questa volta percepiate questo film come molto meno spaventoso rispetto alla prima situazione.

Eppure il film è lo stesso. Presenta le stesse identiche scene, la stessa identica trama, gli stessi identici effetti speciali e così via.

Quello che è cambiato è il modo in cui abbiamo percepito questo film, ma il film è identico.

La stessa cosa vale con l'ansia. L'obiettivo che bisogna porsi quando si cerca di superare un problema legato all'ansia non è quello di far scomparire l'ansia dalla nostra vita.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



L'ansia non scomparirà mai dalla nostra vita perché è utile, è funzionale, è un meccanismo che ci permette anche di sopravvivere nel caso in cui ci trovassimo in una situazione estrema (un esempio è la reazione di attacco o fuga di cui abbiamo parlato nel primo capitolo). *Quello che dobbiamo fare, invece che cercare di annientare l'ansia, è imparare a modificare gli elementi contingenti.* Chi vive in un momento della sua vita caratterizzato dall'ansia, è come se vedesse il film horror nella casa buia del primo esempio. Le persone spesso non riescono a superare le difficoltà legate all'ansia perché cercano di annullare l'ansia dalla propria vita, come, per rimanere ancorati all'esempio, se cercassero di non vedere il film horror. L'ansia è la paura di avere paura, o per meglio dire, la persona ansiosa ha paura di vivere la situazione che teme. La vita purtroppo però ci impone di vedere i film horror, ci impone di vivere anche i momenti peggiori, i momenti tristi e via discorrendo. *Non possiamo cercare di combattere questi momenti negandoli, fuggendo da essi o vivendo terrorizzati alla sola idea che possano accadere, perché le cose accadono nella vita, anche se non ce le meritiamo.* Quando accade un evento spiacevole, quando siamo obbligati per forza a vedere questo “film horror” la resilienza ci aiuta a modificare il contesto.

Grazie alla resilienza quindi noi possiamo modificare il modo in cui vediamo anche il verificarsi di ciò che speravamo di evitare, ma dobbiamo tenere sempre a mente che *l'ansia non è un problema, è solo un segnale.* Noi siamo padroni di noi stessi e una vita più serena, più felice, più spensierata è possibile per tutti noi!

Abbiamo visto quindi che la resilienza ci aiuta a combattere l'ansia, ma oltre ad essa ci sono altre strategie che possono aiutarci a combatterla?

Sì, senza dubbio, vi sono moltissime strategie, ma per ricollegarci a quanto abbiamo visto in questi tre capitoli, ritengo sia necessario soffermarsi su un paio di ulteriori strategie.

Vorrei sottolineare un concetto già evidenziato poche righe sopra, ovvero ***l'ansia non è un problema, è solo un segnale.***

Il modo migliore per combattere l'ansia è quindi quello di domandarsi che cosa abbia fatto attivare questo segnale.

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Per fare un esempio: se ci ammaliamo e ci viene la febbre, noi non siamo ammalati di febbre. Possiamo avere una infezione, l'influenza, un qualche tipo di malattia, ma non siamo certo "malati di febbre".

L'ansia quindi è un segnale attivato dallo scontrarsi di una nostra convinzione disfunzionale con le difficoltà della vita.

Il lavoro che bisogna fare quindi è quello di investigare su quale possa essere la convinzione disfunzionale che ha attivato l'ansia e una volta individuata, correggerla.

Questo è il lavoro che in genere viene svolto dallo psicologo, che ha i giusti strumenti del mestiere per investigare e trovare i nessi di causa ed effetto nel modo più veloce e completo possibile, ma se volete iniziare ad investigare in autonomia ecco una pratica e semplice strategia:

La tabella dei nessi causa - effetto

ANTECEDENTE	PENSIERO AUTOMATICO	EMOZIONE	AZIONE	SCOPO DELL'AZIONE

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Ogni volta che siete in ansia o vi siete spaventati, tenete a mente le sensazioni vissute e, in un momento di quiete, copiate e compilate la tabella vista nella pagina precedente (preferibilmente su un quaderno o in un raccoglitore).

Dopo un gran numero di queste tabelle un attento osservatore saprà cogliere le convinzioni più ricorrenti e determinare il nesso di causa effetto responsabile dell'attivazione dell'ansia.

Un'ulteriore strategia che voglio condividere con voi è la **tecnica del peggioramento**.

Nel momento in cui siete attanagliati dall'ansia, chiedetevi che cosa potreste fare per peggiorare la vostra situazione (sì, avete capito bene).

Nonostante questa sia una tecnica controintuitiva, nel momento in cui vi chiedete cosa potete fare di concreto per peggiorare la vostra situazione e cadere vittima di ciò che temete, noterete che per poter peggiorare la vostra situazione dovrete impegnarvi molto più di quanto non avevate considerato.

Prendiamo ad esempio la paura di essere bocciati ad un esame universitario. Fino a quando vi concentrate su ciò che potreste non sapere vi sembrerà di essere sempre a rischio di bocciatura per la vostra preparazione insufficiente.

Nel momento in cui iniziate a domandarvi cosa potreste fare per peggiorare la vostra situazione potreste notare che, in primo luogo, potreste non studiare affatto, in secondo luogo potreste non avere fortuna, in terzo luogo potreste smettere di studiare ed affidarvi solo alla fortuna, in quarto luogo potreste ripetere solo a pappagallo senza CAPIRE la materia, in quinto luogo potreste evitare di ripassare insieme a dei compagni più bravi di voi, in sesto luogo potreste prepararvi solo all'ultimo giorno e così via all'infinito.

Questa strategia può essere applicata a qualsiasi esempio o situazione temuta, perché quando noi siamo in ansia siamo preparati a fronteggiare l'evento spaventoso con il 99% della nostra abilità, mentre è solo l'1% che temiamo. Non sarebbe forse peggio avere l'1% di possibilità di riuscita ed il 99% contro? Pensateci...

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it



Riepilogo

Ecco gli elementi che abbiamo scoperto in questo capitolo:

- ✓ L'ansia non è un problema, è solo un segnale.
- ✓ La metafora del film horror
- ✓ La tabella dei nessi causa - effetto
- ✓ La tecnica del peggioramento

Dott. Argo Penovi



3339848271



niente-paura.it



Conclusione

Termina qui questo breve ebook introduttivo sull'ansia. Lo scopo di questa guida è quello di dare le basi fondamentali per capire come funziona l'ansia, ma soprattutto, di spiegare come sia possibile sconfiggerla. Grazie a queste informazioni, il cambiamento è ora possibile! Il mio invito è quello di cominciare sin da subito, oggi stesso, ad applicare i principi qui riportati.

Se tuttavia voleste ulteriori consigli su come sviluppare la Resilienza, su come crearsi delle profezie che si auto avverano utili (o profezie auto propiziatriche), o essere guidati nei vari passaggi della metafora del “film horror”, potete contattarmi al numero **333/9848271** o scrivermi una email all'indirizzo argo.penovi@gmail.com per fissare un appuntamento gratuito e senza impegno.

Se questo ebook vi è piaciuto vi invito a condividere il collegamento da cui lo avete scaricato con le persone che conoscete e a cui volete bene, e a seguire gli ultimi aggiornamenti sul sito

niente-paura.it

per ricevere gratuitamente articoli, inviti alle iniziative future e per qualsiasi approfondimento.



NIENTE PAURA

Il tuo aiuto per ansia, panico e fobie

Dott. Argo Penovi

3339848271

niente-paura.it

