

MINDSET

3 esercizi per gestire l'ansia e riprendere il controllo della situazione

Sei stanco di quella sensazione di affanno e agitazione che ti assale quando sei in ansia? Scopri i 3 esercizi che ti aiuteranno a riprendere in mano la situazione.



Sei una persona ansiosa?

Non ti definiresti ansioso ma ci sono comunque delle situazioni in cui il tuo cuore batte a mille?

Tranquillo ... **è normale provare ansia di fronte a certe difficoltà**: magari sei una di quelle persone che inizia a bagnare di sudore la camicia quando sta parlando col proprio capo o forse il tuo piede batte nervosamente sul pavimento mentre aspetti di essere convocato all'esame.

Tutti hanno provato, almeno una volta, quella spiacevole sensazione di agitazione profonda e apprensione.

Per questo **voglio offrirti delle tecniche che ti torneranno utili la prossima volta che ti ritroverai in ansia.**

In questo articolo voglio spiegarti che cos'è l'ansia e da dove nasce, per poi metterti a disposizione degli esercizi che puoi sfruttare per gestirla al meglio e riprendere in mano il controllo della situazione.

Che cos'è l'ansia e da dove nasce



Come per ogni problema, la prima cosa da fare è imparare a conoscerlo a fondo e capire come e perché esso si sia generato: solo così saremo in grado di trovare la soluzione più adatta.

Non preoccuparti, non voglio farti la lezione di neuropsichiatria ... ti riassumerò in parole semplici tutto quello che ti sarà necessario sapere per affrontare l'argomento.

Dunque, iniziamo!

L'ansia è la reazione che noi mettiamo in atto per rispondere a una minaccia o pericolo, reale o immaginario che sia. Esiste **un'ansia "buona", detta fisiologica**, che ci prepara ad affrontare una situazione difficile nel modo più efficace possibile. Ma esiste anche **un'ansia "cattiva", detta patologica**: quest'ansia è disfunzionale perché **sproporzionata** al reale contesto in cui ci troviamo e perché, essendo **persistente e intensa**, interferisce con la nostra prestazione.

Ma perché nasce l'ansia?

L'ansia è il frutto di un dialogo interiore distorto.

Ognuno di noi ha, con se stesso, un cosiddetto "dialogo interiore", ovvero un insieme di pensieri automatici e credenze sulla base dei quali giudichiamo noi stessi e il mondo. Se preferite,

possiamo parlare di quella “vocina interiore” che chiacchiera in continuazione con noi e che formula giudizi su tutto ciò che siamo e ci circonda.

È chiaro dunque che, **se i nostri pensieri e credenze sono distorti e giudicanti nei nostri confronti, allora si creerà un dialogo interiore negativo.** E quale sarà il risultato?

Che inizieremo ad avere ansia.

In sostanza, che cosa ci dice la vocina interiore quando siamo in uno stato di ansia? «*Hai sbagliato*», «*Sei un fallimento*», «*Andrà tutto male*».

Il problema di questi pensieri automatici e credenze è che noi **tendiamo a considerarli veri in assoluto**, e difficilmente riusciamo a cambiarli.

Non avrebbe potuto avere più ragione il Buddha quando diceva che:

«Noi siamo ciò che pensiamo».

Se è vero che «noi siamo ciò che pensiamo», allora capisci bene quanto sia fondamentale, alla costruzione del nostro benessere personale, da una parte avere credenze positive su noi stessi, dall'altra affrontare nel modo più sano possibile le credenze negative.

Scopriamo, quindi, i **3 esercizi** che puoi mettere in pratica per raggiungere questo obiettivo e gestire al meglio l'ansia.

1. Messa in discussione



Abbiamo appena parlato delle credenze che fanno parte del nostro dialogo interiore e abbiamo capito quanto queste siano radicate nella nostra mente e quanto sia difficile modificarle.

Ma attenzione: ho detto *difficile*, **non impossibile**.

Quello che farò ora è mostrarti i due strumenti che puoi usare per **mettere in discussione le credenze negative che hai su te stesso**:

- **Prove.** Vai alla ricerca di prove che dimostrino l'erroneità della tua credenza.
Passiamo a un esempio pratico. Sei appena stato bocciato all'esame di Economia aziendale e la tua vocina interiore ha iniziato a iniettarti nella mente queste credenze: «Sono un fallimento», «Sicuramente sarò bocciato anche al prossimo appello», «Non sono abbastanza intelligente per superare questo esame».
Bene. Quello che devi fare ora è pensare a tutte le volte che: hai superato un esame, hai avuto una brillante performance di fronte al professore, ti sei presentato preparato il giorno dell'appello e hai saputo rispondere a tutte le domande che ti hanno fatto.
Vedi? **Non generalizzare: se ti va male qualcosa una volta, non vuol dire che debba andarti per forza tutto storto in futuro!**
- **Alternative.** Quasi tutto quello che accade è generato da una molteplicità di cause diverse, quasi mai da una sola.
Quindi – per riprendere l'esempio di prima – se vieni bocciato all'esame di Economia aziendale, **passa in rassegna tutte le possibili cause che hanno portato a quella**

situazione: non sei riuscito a prepararti bene perché quel giorno hai dovuto sostenere un altro esame? Per un malaugurato caso ti hanno chiesto proprio quel paragrafo che non hai studiato? Il professore quella mattina si è alzato dalla parte sbagliata del letto? Ricordati che **quello che di negativo ti può capitare nella vita non dipende mai esclusivamente da te.**

2. Mindfulness



Pensa alle cose che più ti mettono ansia ... hai ansia di fare brutta figura al colloquio di lavoro? Di dimenticarti le parole quando devi parlare in pubblico? Di non piacere ai genitori del tuo ragazzo?

Se rifletti un attimo, ti potrai facilmente rendere conto che quello che temi possa accadere, e per il quale ora sei così ansioso, **non sta realmente accadendo**: è solo un qualcosa che tu immagini possa verificarsi in futuro. Ma chi l'ha detto che deve per forza andare così? Non è forse meglio focalizzare la tua attenzione sulle domande che il datore di lavoro ti sta ponendo e smettere di preoccuparti per un'eventuale *gaffe* che *forse, magari* potresti fare? Non ti mostrerai forse più sereno e sicuro di te stesso se lascerai da parte la tua ansia e, piuttosto, indirizzerai le tue energie sul tuo colloquio?

Ecco. **Smetti di avere la testa nel futuro e riportala nel presente, nel qui e ora.**

È il concetto, questo, su cui si fonda la **mindfulness**. Ma [che cos'è la mindfulness?](#) In realtà è molte cose: possiamo definirla un approccio mentale, un atteggiamento o anche una pratica da imparare e coltivare. Kabat-Zinn, uno dei pionieri della mindfulness, la definisce come la capacità di

«prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento».

In altre parole, essere mindful vuol dire essere lucidamente consapevoli del qui e ora e saper accettare, senza preconcetti e senza pregiudizi, tutto ciò che accade dentro e fuori di noi.

Ci sono molti esercizi che puoi fare per sviluppare la tua capacità mindful.

Te ne spiego uno che ho trovato molto curioso (e anche divertente da provare!). Si chiama **esercizio del chicco d'uva passa**.

Tutto quello che ti serve è, indovina indovina ... un chicco d'uva passa!

Ce l'hai? Ottimo.

Lo scopo di questo esercizio è vivere appieno e consapevolmente, con tutti i tuoi sensi, l'"esperienza chicco d'uva passa". Prendi in mano il chicco e per prima cosa usa la **vista**: osserva attentamente la forma, i rilievi sulla superficie, il colore, le luci e le ombre. Solo quando ritieni di aver esplorato tutto ciò che era possibile scoprire con i tuoi occhi, passa al **tatto**. Rivolta il chicco tra le dita, saggia la sua consistenza e la sua rugosità. Dopodiché avvicinalo all'orecchio, fai scorrere il chicco tra indice e pollice e senti se riesci a **udire** il rumore del chicco che sfrega tra le tue dita. Procedi poi ad annusarlo: a ogni inspirazione inala qualsiasi **odore** il tuo naso riesca a captare e nel frattempo nota se avviene qualcosa di interessante nella bocca o nello stomaco. Infine mettilo in bocca, **assaporalo** e mordilo, cogli tutte le sensazioni, dunque ingoialo.

Se vuoi fare questo esercizio, ti suggerisco di [seguire le istruzioni dello psicologo e psicoterapeuta Alberto Torre](#) che ti guiderà passo passo nella scoperta dell'"esperienza chicco d'uva passa".

Tieni a mente che puoi benissimo applicare queste istruzioni a innumerevoli situazioni, variandole a seconda del contesto in cui ti trovi. Stai passeggiando nel bosco? Concentrati sul tuo respiro, sul tocco dei piedi sul terreno, sulla luce che filtra tra gli alberi e così via.

3. Accettazione



Se sei arrivato fino a questo punto, forse ti sarai accorto che non ho mai parlato di *combattere* l'ansia, ma sempre e solo di *gestirla*. Combattere strenuamente l'ansia – o qualsiasi emozione negativa in cui ti trovi – non è mai la soluzione. Se continui a lottarci contro, non farai altro che alimentarla fin quando questa non si amplierà e non ti ci intrappolerà dentro.

Mi è rimasta impressa nella memoria una bella metafora usata dalla mia professoressa di psicologia: **le emozioni negative sono come le sabbie mobili**. Più ti dimeni e ti agiti, più ci sprofonderai e ne verrai inghiottito. Tradotto: tentando di sbarazzarti delle emozioni difficili arriverai solamente ad ingigantirle, rimanendoci incastrato dentro.

Qual è allora la soluzione? La risposta è: accettazione. **Non attaccarti in modo ossessivo ai tuoi pensieri: accettali e lasciali scorrere**. Solo dopo aver fatto questo, con la mente più leggera, potrai affrontare la situazione che tanto ti metteva ansia.

Facile a dirlo, mi dirai. «*Tra dire e il mare ...*» come si suol dire.

Ma io sono qui apposta a mostrarti delle tecniche per mettere in pratica quello che stai imparando: **ti voglio proporre un esercizio che ti aiuterà ad accrescere la tua capacità di accettazione**. Si chiama **esercizio della montagna**.

Ma cosa c'entra la montagna? Te lo spiego subito. Prendi in considerazione questi due aspetti:

- la montagna non ha il controllo di quello che avviene sulla sua superficie: una frana, un fuoco, la pioggia ... la montagna non può farci niente e accetta tutto così come le capita;
- la montagna è immensa, comunica un senso di grandezza ed espansione.

Sei d'accordo con queste due affermazioni?

Bene.

Ora immaginati di essere una montagna e comportati come farebbe lei: quando sei in una situazione in cui le cose non vanno come vuoi tu, **a volte l'unica cosa che puoi fare è espanderti e accettarle così come sono**, senza cadere nella trappola del controllo o della risoluzione assoluta del problema.

Per riuscire al meglio in questo esercizio, di nuovo ti consiglio di [seguire le istruzioni del dottor Alberto Torre](#).

Ma attenzione!

Accettazione non vuol dire sopportazione, ma avere **un contatto vitale e consapevole con la propria esperienza**. Se hai una preoccupazione, l'invito è di accettarla rimanendo nell'emozione, non perché vuoi soffrire ma perché puoi accettarla.

Concludendo

Giunto al termine dell'articolo, hai ormai capito che l'ansia è qualcosa che puoi imparare a gestire: hai le risorse, hai le capacità e ora hai anche degli esercizi che puoi **mettere in pratica fin da subito**.

Ricorda: il giusto atteggiamento mentale per affrontare una situazione difficile – che sia l'esame all'università, il primo giorno di lavoro o il parlare in pubblico – non è qualcosa che o ce l'hai o non ce l'hai. È qualcosa che puoi **apprendere e allenare** costantemente.

Quindi **ora a te la palla**: prendi uno di questi esercizi (o tutti!) e usalo per gestire la tua ansia e riprendere in mano la situazione!

Lascia un commento e raccontami se ha funzionato.