

Umberto Longoni

L'ANSIA NON È UN DIFETTO

Come affrontarla con ironia
e nuove strategie



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

L'ANSIA NON È UN DIFETTO

Come affrontarla con ironia
e nuove strategie

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2015 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
A chi si rivolge questo libro	»	11
Per stare e vivere meglio, uscite dagli schemi	»	11

Parte Prima – Strategie antiansia e antistress

1. Fatevi amico il drago	»	15
L'ansia assomiglia all'acqua	»	16
Come si manifesta	»	17
Utilità dell'ansia	»	18
Il drago multiforme	»	19
Ansia di Atlante	»	20
Ansia della lista della spesa	»	21
Ansia del leone in gabbia	»	22
Ansia della prestazione	»	23
Ansia della sentinella	»	24
Ansia di accettazione	»	25
Ansia da insicurezza	»	26
Ansia dell'ansia	»	26
Ansia dell'anima	»	28
Test – Qual è il vostro lato debole?	»	29
Più ci pensate, più l'ansia aumenta	»	34
Togliete potere al drago ma... ascoltatelo!	»	36
Quando il vaso sta per traboccare	»	36

Non è colpa del drago	pag.	37
Mancanze esistenziali	»	38
Psico-sintesi	»	39
2. Fabbricate la calma	»	40
I respiri del drago	»	41
Ecco un utile rilassamento	»	41
Preparatevi al match	»	43
Non pensate al cocodrillo!	»	45
Il cinema della mente	»	46
Provate lo “stop thinking”	»	47
Test – Il vostro pensiero quanto vi è amico?	»	48
Interpretazione	»	49
Psico-sintesi	»	50
3. Ricordatevi di ridere	»	51
La forza dell’autoironia	»	52
La bacchetta magica	»	53
Trasformate il contenuto del bicchiere	»	55
Superate gli schemi	»	55
Il ballo come terapia	»	56
Una catena di solidarietà	»	57
Una magia contro la paura delle gallerie	»	58
L’uomo invisibile	»	59
Allenatevi al colpo di genio	»	60
Test – Sapete volare più in alto?	»	61
Interpretazione	»	62
Psico-sintesi	»	64
4. Non avvelenatevi le ciliegie del futuro	»	65
So già che starò male	»	66
Un caso di ansia anticipatoria	»	66
Il trabocchetto della profezia che si autoavvera	»	68
Test – Se vi perdeste nel bosco?	»	69
Interpretazione	»	71
Psico-sintesi	»	74
5. Siate alleati di voi stessi	»	75
Se avete poca autostima, sarà forte l’avversario <i>interiore</i>	»	76

Uno spinoso ricordo	pag. 77
Iniezioni di autostima	» 78
Test – La vostra autostima è un saliscendi?	» 80
Interpretazione	» 82
Psico-sintesi	» 86
6. Smettetela di controllare il mondo	» 87
L'opposto di Sansone	» 88
Le ansie del giudizio	» 90
Breve programma di self-help	» 91
Test – Quanto vi fa paura il giudizio altrui?	» 92
Interpretazione	» 94
Psico-sintesi	» 96
7. Accettate il rischio di vivere	» 97
Il rischio di inseguire la felicità	» 98
Sostituite la paura con la curiosità	» 99
Fate come i campioni	» 100
Test – Attraversate il fiume?	» 102
Interpretazione	» 103
Psico-sintesi	» 105

Parte Seconda – Consigli pratici per alleggerirvi la vita

8. L'elisir del piacere	» 109
Un'idea felice nel cuore	» 109
Fate una lista dei momenti piacevoli	» 111
Il potere della risata	» 111
Il piacere ringiovanisce	» 112
Pensate ai vostri sogni	» 113
Psico-dritte	» 114
9. Usate tutti i colori dell'esistenza	» 115
Un solo colore non rende mai felici	» 116
L'arcobaleno di possibilità	» 117
Psico-dritte	» 119

10. Sdrammatizzate l'amore	pag.	120
La sconfitta della volontà	»	120
Ansia d'amore	»	121
Quando l'amore è stress	»	122
Paure d'amore	»	123
La conclusione di una storia	»	123
Ansie da abbandono sentimentale	»	124
La prova della memoria	»	125
Come risorgere dalle ceneri di un amore	»	126
Immaginate di attraversare un ponte	»	129
Abbate fiducia nel futuro	»	129
L'ansia e la filosofia del distacco	»	131
Psico-dritte	»	132
Conclusione	»	133
Diventate nuvole	»	134
La felicità dell'anima	»	135
Bibliografia	»	137

Premessa

L'ansia non è un difetto ma il violino della sensibilità...

Per qualcuno l'ansia è un drago minaccioso invincibile. Un mostro che chiude lo stomaco in una morsa, opprime il petto, fa mancare il fiato, sudare freddo o impazzire improvvisamente il cuore. Il punto è che più si dà importanza al drago, più senza volerlo gli si attribuisce forza e potere: con il rischio di diventare succubi e schiavi, di limitare la propria esistenza in funzione di mille paure: minime o grandi. Ma come non considerarlo, fingendo non esista? Non è facile, eppure, come vedremo, esistono strategie per ridimensionarlo.

Dunque, le prossime pagine potrebbero aiutarvi ad addomesticare il drago, addirittura a rendervelo amico oppure a fare in modo che diventi così piccolo da risultare innocuo: proprio come un draghetto verde dei cartoni animati...

Spesso ascoltando qualcuno che parla con qualcun altro si sente dire: «Ho l'ansia!». Come fosse sottinteso: “Dentro di me abita il drago!”. L'altro annuisce, con comprensione, per fare intendere che sappia benissimo di che cosa si tratti. In realtà non è esattamente così, perché ciascuno di noi vive e sperimenta una propria e personalissima ansia che assume sfumature diverse, perciò “uniche”: i nostri pensieri non sono mai uguali a quelli altrui! Un po' come i fiocchi di neve che sembrano simili e invece sono tra loro tutti differenti. L'ansia, quindi, non è davvero un drago, una presenza o un virus di cui mente e corpo non possano liberarsi, ma qualcosa di indefinito che dipen-

de dal pensiero. È, insomma, una tonalità dell'anima troppo propensa verso i colori dell'autunno, anziché assumere le tinte della primavera. Un'emotività che si preoccupa eccessivamente della possibile tempesta, senza riuscire ad apprezzare il mare: neppure quando sia calmo e sereno. Quindi chi vive in modo ansioso non è quasi mai felice, perché pensando che il bello di oggi possa trasformarsi in un dolore domani, si avvelena le piccole o grandi gioie. Allora, in questo modo, senza renderse-ne conto, patisce il doppio. Oggi, immaginando prossime sofferenze o problemi e poi in futuro: nel momento in cui davvero qualche spina lo pungerà. Eppure...

... nessuna rosa fiorirebbe se pensasse di appassire!

Ecco, allora, la prima ovvia ma significativa scoperta: basterebbe modificare o sopprimere le elucubrazioni mentali per liberarci del peso dell'ansia. Oppure perdere memoria di noi, del nostro passato, di quello che di negativo ci è accaduto per diventare persone meno ansiose, positive e magari anche più autonome.

Ebbene, se provate troppa tensione dovrete riflettere su due cose consolanti.

La prima: l'ansia dipende da voi. Non è il contrario, ovvero che siate in balia di un disagio e di un drago incontrollabile. Se smettete di premere certi tasti del pensiero, probabilmente vi scoprirete più calmi, tranquilli e sereni. Non è facile, ma leggendo queste pagine potreste provare e riuscirci.

La seconda: grandi artisti, poeti, scrittori, pittori e geni dell'umanità hanno sofferto d'ansia. Proprio perché non si tratta di un difetto o di un handicap della personalità ma, spesso, l'ansia è l'altra faccia della medaglia di un grande pregio chiamato "sensibilità". Le persone profonde e sensibili, infatti, raramente possono fare a meno di essere anche emotive e quindi piuttosto ansiose. Inoltre una recente ricerca ha dimostrato che gli individui più intelligenti di frequente convivono con una costante tendenza all'ansia perché pensano troppo, analizzano e prevedono il futuro in tutte le sfaccettature e possibilità: comprese quelle negative. Si potrebbe affermare, allora, che vi sia un tipo d'ansia che dipende da una modalità di vita sempre all'erta e sul filo del rasoio. D'altra parte oggi è molto difficile

vivere serenamente e con tranquillità. In ogni angolo sembrano nascondersi insidie, in ogni momento pare vero tutto e il contrario di tutto, l'incertezza appartiene a qualsiasi ambito sociale.

A chi si rivolge questo libro

Certamente *L'ansia non è un difetto* non può, e non intende, sostituirsi a un percorso psicoterapeutico con lo specialista, né all'eventuale ausilio di psicofarmaci, in tutti quei casi in cui l'ansia fosse così limitante, e il drago diventato tanto potente, da imporre una specifica terapia: mi riferisco agli attacchi di panico, alle sindromi ansiose-depressive, all'agorafobia che spesso costringe a circoscrivere la propria vita o ad altri disturbi piuttosto importanti che vanno sempre affrontati con cautela e serietà. Questo, insomma, non è un libro capace di compiere miracoli, sebbene chiunque patisca problemi d'ansia potrebbe trarne giovamento, semplicemente cambiando o ampliando le proprie prospettive.

Tuttavia allorché l'ansia fosse dovuta a una tonalità dell'anima troppo emotiva e sensibile, quando rappresenti soltanto la musica che fa da sottofondo alle giornate oppure sia conseguenza di stress e di un atteggiamento di fronte all'esistenza eccessivamente teso e preoccupato, allora queste pagine vi mostreranno nuovi orizzonti e punti di vista utili a restituirvi maggiore equilibrio: ovvero, capirete come si possa trasformare l'ansia in altri atteggiamenti più proficui e gradevoli. Già, ma come si fa? Leggete per scoprirlo.

Per stare e vivere meglio, uscite dagli schemi

Quindi *L'ansia non è un difetto* cercherà di insegnarvi a guardare le cose che vi accadono, gli avvenimenti e a valutare le vostre emozioni in modo un po' diverso dal solito. Infatti, semplicemente modificando certi modi di pensare potreste, con piacere, accorgervi di sperimentare molta tensione in meno. Insomma, uscendo dai consueti schemi sarete in grado di vivere meglio. Dunque nella prima parte del libro troverete un valido aiuto per:

- farvi amico il drago dell'ansia e smettere di produrla;
- imparare facili tecniche anti-stress;
- ridere e sviluppare senso dell'umorismo come autoterapia;
- non avvelenarvi le ciliegie del futuro;
- essere alleati di voi stessi e stimarvi di più;
- smettere di controllare il mondo;
- accettare il rischio di vivere.

Inoltre molti interessanti e divertenti test vi accompagneranno lungo un percorso di più profonda consapevolezza.

Poi, nella seconda parte di *L'ansia non è un difetto*, riceverete consigli pratici per alleggerirvi la vita. Del resto l'ansia in eccesso a volte è un messaggio dell'inconscio, cioè un utile segnale di malessere: proprio come la febbre, fa comprendere che qualcosa non va nell'esistenza. Quindi, in tali casi, occorre un cambiamento: anzi, urge.

Buona lettura e che la calma sia con voi.

Parte Prima

**Strategie antiansia
e antistress**

Fatevi amico il drago

Spesso l'ansia è uno stato d'animo, un avvertimento, energia da spendere, emozione felice o malinconia. Talvolta un messaggio in bottiglia affidato all'oceano dei nostri pensieri...

Una donna giovane, molto carina, ben vestita e truccata, cammina di fretta, nel centro di una metropoli, con quella seducente abilità che possiede il genere femminile nel rimanere in equilibrio perfetto anche su tacchi vertiginosi.

A un attento osservatore, però, non sfuggirebbe che è pervasa da una sottile quanto evidente ansietà.

Ma anche lei si percepisce tesa, con il fiato corto e il cuore che batte più veloce di quanto dovrebbe perché, nonostante l'andatura sostenuta, è ben allenata dato che va in palestra tre volte la settimana.

D'un tratto, giunta ormai a pochi passi dal luogo in cui si sta recando, mentre attraversa una piazza, le sensazioni diventano improvvisamente più acute e angoscianti: cuore in gola, nodo allo stomaco, peso sul petto, mancanza del respiro, gambe molli come potesse accusare un mancamento da un momento all'altro, fronte e mani sudate.

Che cosa le sta succedendo? La maggioranza delle persone cui descrivo questa scena risponde: una crisi d'ansia o un attacco di panico.

Ebbene, in realtà si tratta semplicemente di "ansia d'amore". La donna, infatti, è al primo appuntamento con un uomo che le mette in subbuglio cuore e sensi. Lui è lì che l'aspetta, in un bar oltre la piazza.

Come avete appena visto, il nostro modo di vivere e sperimentare l'ansia dipende dall'etichetta che le diamo. In questo caso la protagonista della breve storia non la sta considerando "pericolosa": dentro di sé assegna alle proprie sensazioni un significato di normalità a causa della tensione amorosa e della grande emozione che la pervade. Comunque cercherà di calmarsi e di non lasciare trasparire a "lui" ciò che sta provando.

Al contrario se gli stessi sintomi l'avessero colta senza ragione apparente, in un sabato pomeriggio qualsiasi, magari intenta a guardare tranquillamente le vetrine dei negozi, ne sarebbe stata disturbata e spaventata.

L'ansia, dunque, assume tante facce, diventando buona, normale o cattiva anche a causa delle parole con cui nella nostra mente la definiamo o al senso che riteniamo abbia. E l'emozione dell'amore, a volte, può sembrare simile a un attacco di panico. Curioso, no?

L'ansia assomiglia all'acqua

Quindi dato che spesso l'ansia è una normale reazione psicofisica che precede o accompagna un evento o una situazione che ci emozionano, quando diventa davvero un problema? Prima di rispondere, conviene analizzare più a fondo la questione. C'è differenza, per esempio, tra ansia generica e paura. La seconda, di solito, possiede un oggetto ben preciso e spesso diventa una vera e propria fobia: paura di uscire di casa da soli, di attraversare le strade o le piazze e di allontanarsi troppo dai propri consueti percorsi (agorafobia), timore degli spazi chiusi come potrebbe esserlo un ascensore (claustrofobia) o dei luoghi molto affollati come i centri commerciali, paura di stare male improvvisamente, di svenire o di parlare in pubblico, di prendere un aereo e infinite altre piccole oppure grandi paure. A volte l'ansia è conseguenza di tali timori, in questo caso potrebbe rivelarsi manifestazione di una fobia: ma di frequente si tratta di un vago sentore di pericolo non ben definito, una costante sensazione di disagio o di allerta, uno stato d'animo preoccupato che non possiede oggetto e motivazioni chiare. Magari si presenta nei momenti più impensati, mentre talvolta pare il co-

stante sottofondo dei propri pensieri: senza apparente ragione. Spesso, infatti, se si domanda a una persona per quale motivo abbia l'ansia, risponde: «Non so!».

Ma l'ansia è simile all'acqua. Può assumere mille sembianze e forme. Capita, così, che sia capace di trasformarsi in un lungo elenco di vari disturbi, definiti psicosomatici. In tal caso non sempre a livello cosciente si percepisce di essere tanto tesi, eppure si accusano difficoltà digestive, coliti, eczemi, cefalea, problemi riferibili al cuore (extrasistoli, tachicardia) o al respiro (dispnea, fame d'aria), cistiti ricorrenti e molti altri problemi fisici che il medico spesso, dopo gli accertamenti del caso, attribuisce a un generico stress. Prescrive farmaci o una dieta particolare, ma raccomanda al paziente soprattutto di rilassarsi.

Certamente esiste anche un'ansia che può dipendere da alcuni problemi fisici, per esempio da disfunzioni tiroidee: nel caso vi fosse questo sospetto, lo specialista indagherà tramite specifici esami. C'è, poi, perfino un'ansia del tutto psicologica che per calmarsi ha bisogno di cibo: ecco allora persone che mangiano troppo, spesso fuori pasto, e che si dedicano a improvvise abbuffate notturne. Ma dopo avere svuotato il frigo, arriva un'altra ansia accompagnata anche da senso di colpa.

Come si manifesta

Poiché l'ansia ha molte sfaccettature, può manifestarsi con numerosi sintomi variabili. Ma quali sono i più tipici?

Ecco un breve elenco di quelli fisici più comuni:

- tachicardia o palpitazioni;
- sensazione di mancanza del respiro;
- tremori;
- sudorazione eccessiva;
- nausea e disturbi intestinali;
- formicolii, vampate, rossori della pelle o brividi di freddo;
- rigidità muscolare o contrazioni;
- ricorso esagerato alla toilette;
- bocca asciutta o nodo alla gola;
- sensazione di debolezza, stanchezza e sbadigli frequenti.

Ecco, invece, i più frequenti sintomi psicologici:

- irrequietezza e tensione;
- sensazione di trovarsi “sul filo del rasoio”;
- impressione di “testa vuota” o di “sacco vuoto”;
- problemi di concentrazione;
- confusione e senso di “estraneità”;
- irritabilità;
- difficoltà nell’addormentarsi o nel mantenere il sonno;
- intensa preoccupazione o addirittura paura;
- pensieri negativi, pessimisti e allarmistici.

Questi sintomi o sensazioni possono presentarsi in modo acuto e opprimente, oppure apparire leggeri e sfumati, essere presenti quasi costantemente o soltanto in certe circostanze od occasionalmente: talvolta senza alcuna logica e spiegazione.

Utilità dell’ansia

Dopo che avete letto, poco sopra, le manifestazioni dell’ansia, non certamente gradevoli, vi parrà strano sentirvi dire che possieda una qualche utilità.

Eppure equilibrate dosi di ansia e di eccitazione nervosa sono positive quando servono a prepararci alla lotta, ad affrontare qualsiasi prova della vita: un esame, un colloquio di lavoro, una situazione cruciale, una gara sportiva e ogni evento che ci veda protagonisti. Insomma: tutto ciò che per noi rappresenti una “prestazione” da fornire, oppure quello che ci trasmetta molta emozione. Per esempio, può essere normale che gli atleti e gli innamorati, la notte prima di un appuntamento importante stentino a dormire. A volte quindi l’ansia è energia che si accumula e ancora da spendere, pronta a venire utilizzata.

Anche i nostri progenitori, nella caccia e in guerra, avevano probabilmente come alleata l’ansia che li rendeva attenti, prudenti, pronti a difendersi da ogni insidia. Benefiche scariche di adrenalina, infatti, acuiscono i sensi e i riflessi: d’altra parte in questo mondo così difficile e che da noi pretende sempre il massimo, certe volte occorre mantenerci ben svegli, reattivi e scattanti come piloti di formula uno.

Quindi l'ansia è una reazione psicofisica che rientra nella normalità, quando assuma le sembianze di una giusta eccitazione che precede un avvenimento o una circostanza di vita che per noi abbia un certo significato. Oppure allorché sia necessario farci trovare attivi e con il motore già "caldo", per dare il meglio. Ma certe persone, molto sensibili, diventano tese e ansiose soltanto immaginando un possibile benché remoto pericolo: per esempio, si preoccupano e agitano subito, appena il partner ritarda di pochi minuti. Oppure, per loro prendere un treno o recarsi a un appuntamento sono motivo di stress e infatti si affannano troppo: di solito si presentano sempre con largo anticipo.

Per altre persone, poi, l'ansia si trasforma in una compagnia scomoda, invadente, disturbante e assume le sembianze di un disagio "cronico": in tali casi, pare davvero un drago che spaventa e si teme di affrontare. Tanti si svegliano al mattino e, già intimoriti, si domandano: "Come andrà oggi? Ci sarà il drago e dovrò combatterlo? Avrò l'ansia?".

Purtroppo...

siamo spesso foglie che galleggiano sull'acqua, ma dobbiamo pensare di essere immobili sassi per non avere paura del futuro.

Molti non sanno che temere ciò che potrebbe succedere e il porsi troppe domande li rende più vulnerabili e già di per sé li predispone all'ansietà. Così talvolta diventano vittime di uno strano paradosso, ovvero dell'"ansia di avere l'ansia".

Il drago multiforme

Ma quante forme può assumere il drago dell'ansia e per quali ragioni a volte prende forza, diventando sempre più grande e temibile?

Ebbene, pur considerando il fatto che "ciascuno ha la propria ansia" differente da quella degli altri, ho cercato di distinguere in diversi tipi, alcuni dei quali chiamerò a modo mio, per renderli facilmente comprensibili: dunque non tutti li troverete in Internet e su Wikipedia. Comunque qui non parlerò dell'ansia che dipende da patologie organiche, né di quella che