

JILL P. WEBER

be
calm.

VINCERE L'ANSIA ORA

DEMETRA

be calm

JILL P. WEBER

be
calm.

VINCERE L'ANSIA ORA

DEMETRA

Per l'edizione originale: © 2019 Althea Press, Emeryville, California.
Grafica: Jamison Spittler

Titolo originale: *Be calm. Proven techniques to stop anxiety now*

Althea Press e il marchio Althea Press sono marchi o marchi registrati di Callisto Media Inc. e/o delle sue affiliate, negli Stati Uniti e in altri Paesi e non possono essere utilizzati senza autorizzazione scritta.

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

www.giunti.it

Per l'edizione italiana:

Traduzione: Alessandra Liberati
Illustrazione in copertina: ©Shutterstock

© 2020 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844059118

Prima edizione digitale: settembre 2020



PRO.DIGI.GIUNTI
FESTINA LENTE

Sommario

Per iniziare	10
Capitolo 1: È l'ansia a governare la tua vita?	11
Sezione 1: Le emozioni	23
Capitolo 2: Le tue emozioni	27
Capitolo 3: Il corpo e le sensazioni fisiche	51
Capitolo 4: Mettiamo in pratica gli strumenti acquisiti	73
Sezione 2: I comportamenti	87
Capitolo 5: Evitamento e fuga	91
Capitolo 6: Accettare e affrontare	117
Capitolo 7: Mettiamo in pratica gli strumenti acquisiti	139
Sezione 3: I pensieri	153
Capitolo 8: Pensieri contro realtà	157
Capitolo 9: Distaccati dai tuoi pensieri	185
Capitolo 10: Mettiamo in pratica gli strumenti acquisiti	211
Sezione 4: Rimanere in pista	227
Capitolo 11: La strada da percorrere	229
Capitolo 12: Costruisci la tua rete di supporto	239
Bibliografia	250

Per iniziare

Questo libro fornisce una serie di strategie e tecniche di efficacia provata per ridurre l'ansia e i suoi sintomi più problematici. A prescindere da quali tu decida di applicare, tutte le strategie contribuiscono ad affrontare gli stati d'ansia in generale, ma per comodità sono state raggruppate in base al tipo di sintomo su cui si concentrano. Volendo, puoi anche limitarti a consultare solo le strategie utili per fronteggiare le fasi più acute e le situazioni specifiche che ti provocano ansia.

SEZIONE 1: Le emozioni

Vai a pagina 27 se provi sintomi d'ansia emotivi o fisici, come:

- rabbia/irritabilità;
- tristezza;
- sconforto/disperazione;
- insonnia;
- sbalzi d'umore;
- palpitazioni;
- giramenti di testa;
- mal di stomaco.

SEZIONE 2: I comportamenti

Vai a pagina 87 se l'ansia ti fa assumere comportamenti che non ti piacciono o che ti causano dei problemi. La sezione 2 fa al caso tuo se l'ansia ti porta a:

- evitare le attività che un tempo ti piacevano;
- evitare determinate persone;
- cambiare spesso i tuoi piani;
- darti malato per evitare circostanze stressanti come ad esempio una presentazione al lavoro;
- sentirti incapace di compiere azioni normalissime come guidare o andare a fare la spesa;
- comportarti in modo insolito in situazioni che possono generare stati d'ansia (ad esempio, se a una festa tendi a isolarti e a non parlare con gli altri).

SEZIONE 3: I pensieri

Da pagina 153 trovi le strategie utili a contenere i pensieri sbagliati o inutili che ti attanagliano la mente quando sei preso dall'ansia. Queste strategie, incentrate sui pensieri, giovano se sei afflitto da:

- preoccupazioni costanti;
- pensieri ripetitivi o intrusivi;
- pensieri catastrofici;
- pensieri autodistruttivi (ad esempio: “faccio schifo in questo, tanto vale che lasci perdere”);
- convinzioni irrazionali (ad esempio: “se non torno a casa a controllare il gas la casa salterà in aria”).

Benvenuto

Nella vita, prima o poi capita a tutti di doversi confrontare con l'ansia. Sono una psicologa clinica e da 15 anni lavoro con pazienti affetti da questo problema. Alcuni vengono da me con la convinzione che le loro sensazioni d'ansia possano migliorare, altri iniziano la terapia riluttanti, sicuri che nulla potrà mai ridurre i loro sintomi di panico, i comportamenti evitanti e le preoccupazioni. Le persone che fanno progressi hanno di solito due cose in comune:

1. una parte di loro, non importa quanto sia piccola, è convinta di poter migliorare;
2. imparano e mettono in pratica strategie efficaci nell'attenuare l'ansia.

Se hai iniziato a leggere questo libro vuol dire che una parte di te è convinta di poter fare dei progressi. E se hai seriamente intenzione di affrontare l'argomento e sei disposto a considerare gli effetti che l'ansia ha sulla tua vita allora vuol dire che c'è una parte di te che è davvero intenzionata a migliorare. Coraggio! Hai già tutto quello che ti occorre per tenere sotto controllo i sintomi dell'ansia e condurre una vita più felice e appagante.

Come utilizzare questo libro

La psicologia è una scienza relativamente giovane e c'è ancora molto che ignoriamo. Ciò che però sappiamo è come curare l'ansia. La maggior parte delle persone che utilizza in modo costante gli strumenti psicologici contenuti in questo libro ha dei risultati effettivi. I pazienti che li adottano sostengono che nonostante con-

tinuino ad avere preoccupazioni, questi pensieri non hanno più lo stesso potere su di loro. Così invece di sentirsi travolti dalle onde ed essere costretti a lottare per sopravvivere, capiscono di riuscire a stare a galla, anche in un mare burrascoso. Affrontano la tempesta utilizzando le loro armi nella consapevolezza che le onde possano placarsi e che il mare tornerà di nuovo calmo.

Le strategie contenute in questo libro sono semplici da applicare e sono tutte basate sull'evidenza, ossia sull'efficacia empirica; provengono dalla terapia cognitivo-comportamentale (TCC), dalla terapia di accettazione e impegno nell'azione (ACT) e da pratiche di mindfulness.

Non è necessario leggere tutto il libro dall'inizio alla fine per registrare dei progressi. Dal momento che è altamente probabile che tu non abbia sperimentato tutta la gamma di sintomi d'ansia descritti in queste pagine, puoi scegliere di saltare alcune parti a seconda delle tue esperienze. Pur non essendo un eserciziaro, questo libro contiene strategie pratiche e istruzioni su come applicarle. Tutti e nove i capitoli hanno una sezione intitolata "Per approfondire" con suggerimenti per raggiungere un livello più alto. (Per questa sezione ti servirà un quaderno degli appunti o un diario.) Le strategie riportate nella sezione "Per approfondire" sono facoltative, ma rappresentano un ottimo strumento per massimizzare i risultati.

NOTA PER IL LETTORE: I pazienti citati a titolo di esempio sono eterogenei e i loro nomi sono fittizi per garantire il rispetto dell'anonimato.

PER INIZIARE

Tieni a portata di mano un quaderno degli appunti o un diario per annotare i tuoi pensieri mentre applichi le strategie. Gli appunti ti aiuteranno a riflettere su cosa stai imparando e su come le abilità che stai acquisendo ti aiutino a gestire meglio l'ansia. Più fai pratica e annoti le tue riflessioni, tanto più velocemente le strategie diventeranno reazioni automatiche ai fattori che scatenano gli stati d'ansia.

Prima di iniziare fermati un istante per pianificare il lavoro. Valuta quando e come hai intenzione di lavorare sul materiale e come pensi di riuscire a conciliarlo con la tua routine quotidiana. Se vuoi velocizzare l'acquisizione di queste nuove abilità, la pratica quotidiana è l'unica strada da percorrere, anche se riesci a ritagliarti solo pochi minuti al giorno. Rifletti quindi bene su come puoi integrare questo lavoro con i tuoi impegni.

Se stai attraversando una fase acuta il consiglio è di andare subito alla sezione rilevante. Così, ad esempio, se sei logorato da preoccupazioni e pensieri intrusivi potresti partire dalla Sezione 3 – “I pensieri”. Se a causa dell'ansia eviti eventi importanti o persone è meglio iniziare dalla Sezione 2 – “I comportamenti”. Se stai lottando contro le tue emozioni e le loro manifestazioni fisiche parti dalla Sezione 1.

Per raggiungere una pace mentale e una calma interiore che durino a lungo, suddividi il materiale in parti brevi e fattibili così da lavorare sul libro al ritmo che meglio si adatta alla tua vita.

CAPITOLO 1

È l'ansia
a governare
la tua vita?

Perché lottiamo contro l'ansia

Un serpente su un sentiero di montagna, una pistola puntata in faccia o una qualsiasi altra minaccia diretta al nostro benessere scatenano una reazione di attacco e fuga. Quando questo accade il nostro sistema nervoso simpatico rilascia una cascata di ormoni, in particolare di adrenalina o epinefrina. Questo ormone provoca dei cambiamenti rapidi nel corpo: fa aumentare la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e la tensione muscolare, rallenta la digestione, provoca una visione a tunnel e tremori. Tutto questo ci prepara a una violenta risposta fisica al pericolo; sono modifiche che avvengono tutte insieme e di colpo, per farci focalizzare solo sulla sopravvivenza.

Quando l'ansia è appropriata, come nel caso del serpente o della pistola, queste reazioni fisiologiche sono normali perché ci preparano a rispondere a una minaccia potenziale. Anche quando la minaccia percepita non attenta direttamente alla nostra vita, l'ansia può comunque giocare a nostro vantaggio. Prendiamo il caso di uno studente che deve affrontare un test e ottenere un determinato punteggio per poter essere ammesso alla facoltà di medicina. L'ansia lo spinge a studiare, a frequentare un corso di preparazione e a esercitarsi. La paura di fallire gli dà energia e lo aiuta a concentrarsi per affrontare il duro lavoro che ha davanti.

Oppure, immaginiamo una donna al volante mentre percorre un'autostrada trafficata e sente improvvisamente un'accelerazione del battito cardiaco e del flusso sanguigno nel momento in cui vede una persona nella corsia accanto che le grida di fermarsi. L'aumento della frequenza cardiaca la prepara all'azione in modo da permetterle, se necessario, di sterzare in modo sicuro. Risposte di questo tipo magari non servono a salvarci la vita, ma sono adattive e fanno sì che le cose vadano per il verso giusto.

L'ansia diventa un problema quando la reazione di attacco e fuga è provocata da segnali fisici o di altro genere che non costituiscono una minaccia. Prendiamo il caso di persone che sono ossessivamente preoccupate per la loro salute anche se gli esami medici hanno escluso qualsiasi malattia. Queste persone sono incapaci di interagire con il prossimo perché sono sempre in pensiero per ciò che potrebbe o non potrebbe accadere alla loro salute. Oppure consideriamo l'esempio di chi ha paura di utilizzare i bagni pubblici ed evita sistematicamente i viaggi di lavoro per non essere costretto a confrontarsi con questa fobia. Se viaggiare è indispensabile per il suo lavoro, la sua carriera sarà fortemente limitata o addirittura compromessa da quella che in fin dei conti è una paura irrazionale.

L'ansia non è solo un problema di reazione sproporzionata agli eventi che accadono attorno a noi; questa risposta può essere scatenata anche da fattori che esistono solo nella nostra mente, cosa che si verifica quando preveniamo e temiamo ipotetici scenari negativi che potrebbero non verificarsi mai. Prendiamo il caso di soggetti insicuri e che si tormentano all'idea di fare qualcosa di sbagliato in un contesto sociale e di trovarsi perciò in una situa-

zione di imbarazzo. Queste persone tenderanno a restringere sempre di più la loro cerchia sociale, smetteranno di partecipare a eventi pubblici e di confidarsi con chi conoscono da molto tempo.

Se hai tra le mani questo libro vuol dire che in qualche modo anche tu ti confronti con l'ansia. Potresti tuttavia chiederti se per te l'ansia costituisce un problema o no, e quanto sia grave.

Ci sono alcuni modi generali per distinguere l'ansia problematica dalle normali paure che, di tanto in tanto, affiorano nelle nostre vite.

L'ansia è adattiva se si manifesta in risposta a un timore o a un rischio presente e reale, mentre è disadattiva quando travalica in uno stato di tensione cronica, quando diventa una preoccupazione costante e/o sfocia in comportamenti evitanti, tutti fenomeni che hanno un impatto negativo sul nostro funzionamento psicosociale e sulla nostra vita.

Nella seguente tabella vengono descritte le differenze tra la paura e l'ansia.

PAURA	ANSIA
<p>La paura è focalizzata sul presente e generalmente è razionale in quanto risponde a un situazione o a un evento dal quale sei minacciato.</p>	<p>L'ansia è proiettata al futuro e può facilmente diventare irrazionale perché è slegata dagli eventi reali. La tua immaginazione non fa che evocare scenari ipotetici.</p>
<p>Sei nel "qui e ora". In casa c'è un incendio e stai cercando di capire come spegnerlo. Una volta domato il fuoco, la paura si affievolisce.</p>	<p>Ti senti in apprensione e a disagio anche se non sei in pericolo. Non esiste nessuna minaccia reale e non c'è un modo chiaro per risolvere il problema.</p>
<p>La paura nasce da minacce reali provenienti dall'esterno, come la perdita del lavoro, una diagnosi medica, la malattia di una persona cara, il rischio di subire un danno fisico; la volontà di assolvere nel migliore dei modi a un compito, come una relazione o un esame; il desiderio di fare una bella impressione su un nuovo conoscente.</p>	<p>Nella maggior parte dei casi l'ansia non è generata dal mondo esterno, ma dalla tua mente. Ti preoccupi per eventi ipotetici che potrebbero accadere o no, tipo: "Se non piaccio?", "Se l'aereo precipita?", "Se non riesco a uscire dal cinema?", "Se mi odiano?", "Se ho un attacco di panico?", "Se faccio una brutta figura?".</p>

Cosa si può fare

La Anxiety and Depression Association of America stima che 40 milioni di persone soffrano di disturbi d'ansia e che questi costituiscano il motivo principale per cui si decide di intraprendere una terapia. Grazie a decenni di ricerca abbiamo raggiunto una buona competenza nel curare questo tipo di problemi. Generalmente i sintomi dell'ansia rispondono bene ai trattamenti e le persone che ne sono affette ottengono un sollievo a lungo termine. Con questo libro metto a disposizione dei lettori gli stessi strumenti che utilizzo per aiutare i miei pazienti ad affrontare le sintomatologie più varie.

Le tecniche proposte nelle pagine seguenti provengono essenzialmente da tre tipi di interventi testati scientificamente e di efficacia provata. Come terapeuta e persona che ha a che fare con l'ansia, ho ottenuto dei risultati seguendo questi approcci specifici e lo stesso è capitato ai miei pazienti. Sono convinta che sarà così anche per te.

La ricerca e l'esperienza mi hanno dimostrato che un metodo combinato, basato sull'analisi dei propri pensieri, sull'accettazione dell'ansia come parte della nostra vita (e questo non vuol dire che ci piaccia) e sull'imparare a essere presenti nel "qui e ora" è la chiave essenziale per attenuare l'ansia e vivere una vita più serena.

I pensieri ansiosi alimentano un ciclo autopertuante che alla

fine ingigantisce l'ansia stessa. Ricorrerò ai principi della terapia cognitivo-comportamentale per esaminare e cambiare i tuoi pensieri. Le strategie utilizzate nella terapia dell'accettazione e dell'impegno ti aiuteranno, a prescindere dal tuo stato d'animo e dai sintomi dell'ansia, a comportarti e a vivere secondo i valori in cui credi e in base ai tuoi desideri.

Imparando ad accettare che tutti noi a volte soffriamo scoprirai di avere a disposizione uno spazio di manovra più ampio per distaccarti dalla lotta contro l'ansia. Mettendo in pratica le strategie di mindfulness nel corso dei vari capitoli, diventerai capace di far tornare i tuoi pensieri al "qui e ora". Assimilando le tecniche per osservare te stesso e per prendere le distanze, anche se di poco, dalle esperienze ansiose, ti sentirai meno sopraffatto e più in grado di provare gioia e piacere nella vita.

Le abitudini e la neuroplasticità

Lottare con l'ansia può essere così demoralizzante da farci arrendere. Chi è alle prese con questo disturbo può essere portato a credere di essere nato ansioso e che non può farci nulla, come se l'ansia fosse un tratto somatico, tipo l'altezza o il colore degli occhi. In realtà attuare dei cambiamenti nel nostro ambiente e apprendere nuove abilità ha un impatto significativo sull'ansia e, nel tempo, può aiutare ad attenuarne i sintomi.

La neuroscienza ci insegna che lo sviluppo neuronale e i cambiamenti strutturali nel cervello sono il risultato sia di nuove esperienze sia del nostro modo di pensare e di comportarci. Poniamo,

ad esempio, che tu voglia cambiare l'abitudine di mangiucchiare qualcosa prima di andare a letto. Da anni sgranocchi patatine o salatini prima di dormire e a un certo punto vuoi sostituirli con stick di verdure. Il tuo progetto non fa una piega e sei pronto a iniziare. Se però ti limiterai a farlo solo una volta alla settimana o ogni due settimane, non riuscirai a cambiare la tua vecchia abitudine. Se invece lo farai tutte le sere o quasi, il tuo cervello si adatterà e acquisirà la nuova abitudine.

Se ripeti un comportamento nuovo abbastanza frequentemente (il che attiva sempre lo stesso circuito neuronale), la nuova esperienza diventa, a livello chimico, una parte del tuo sistema cerebrale. Questo fenomeno è chiamato neuroplasticità.

**AUTOVALUTAZIONE**

VERIFICA IL TUO POTENZIALE DI CRESCITA

Persone come te, con sintomi e livelli d'ansia analoghi, hanno vinto l'ansia in gran parte perché erano convinte di farcela. Cerca di capire se stai inviando a te stesso dei messaggi deleteri, come dirti che puoi impegnarti quanto vuoi tanto non riuscirai mai ad attenuare i sintomi. Nutrire questo tipo di pensieri è proprio ciò che impedisce di migliorare.

Utilizza questa scheda di autovalutazione per vedere quanto credi nella tua capacità di crescita e raggiungimento della pace interiore che meriti e desideri. Se ti riconosci nella maggior parte di queste affermazioni, devi lavorare di più sulla tua capacità di credere che liberarsi dall'ansia è possibile.

- 1.** Quando mi dicono che un determinato modo di pensare o di comportarmi può essere d'aiuto contro l'ansia, non ascolto, convinto che nulla può funzionare o che non mi capiscano.
- 2.** Quando mi viene richiesto un impegno serio, ho la sensazione di avere qualcosa che non va.
- 3.** Voglio restare come sono, ma non sono contento di come sono.
- 4.** Non credo che i lati più ansiosi del mio carattere che mi danno dei problemi siano modificabili con l'apprendimento e facendo nuove esperienze.



AUTOVALUTAZIONE

5. Cerco per lo più di sopravvivere e far passare la giornata invece di concentrarmi su ciò che veramente voglio.
6. Piuttosto che acquisire nuovi modi per fronteggiarla, preferisco restare prigioniero dell'ansia.

Via via che prendi familiarità con le strategie illustrate in questo libro inizierai a credere nella tua capacità di crescita. Ogni tanto riprendi in mano questa scheda di autovalutazione per vedere se la fiducia in te stesso sta aumentando. Con il tempo, guardando indietro sarai sorpreso e orgoglioso dei tuoi progressi.



RIEPILOGO

- L'ansia è una risposta fisica normale al pericolo.
- Avere paura per qualcosa di reale è un comportamento adattivo.
- Ipotizzare scenari che potrebbero o non potrebbero verificarsi è disadattivo.
- L'ansia risponde alle cure; puoi stare meglio.
- Il cervello è in grado di crescere e cambiare a livello strutturale in risposta a nuove esperienze ripetute nel tempo.
- Essere convinti di poter ridurre l'ansia e che l'impegno paga fa la differenza. Puoi farcela!