

Felicità e Ansia

Buongiorno e benvenuti al Podcast Life Coach. Buongiorno anime fragili, buongiorno e bentornati a questo nuovo episodio dei miei podcast sulla ricerca della felicità. Oggi volevo parlarvi di un argomento fondamentale nella ricerca della felicità, tutte quelle situazioni, quelle emozioni, quelle cose che non ci aiutano, anzi contrastano la nostra ricerca alla felicità.

Vi ricordo che la felicità è uno stato d'animo, dipende da noi. Questo è un concetto importante che cerco di ribadire sempre. La felicità è un nostro stato d'animo, è il risultato di come noi accettiamo quello che ci succede nella vita, tutte quelle cose che non possiamo modificare e cambiare.

E' in quel momento, nel momento in cui noi compiamo un atto, prendiamo una decisione, facciamo una scelta, ecco in quel momento noi siamo artefici di noi stessi. E' nel come noi affrontiamo questi eventi, belli o non belli, perché animi fragili, anche gli eventi belli, felici, possono essere interpretati, vissuti, in maniera da non farceli godere a pieno. Ecco, uno degli elementi importanti, uno degli elementi che maggiormente contrasta questo raggiungimento della felicità, è l'ansia.

Un argomento ampio che oggi tratterò soltanto per un breve spazio, perché ci vogliono molte, molte, molte lezioni, che cercherò di suddividere e condividere con voi. Oggi vi parlo dell'ansia anticipatoria. E' un'ansia, una delle più facili da trovare in noi stessi.

Ci siamo passati quasi tutti, soprattutto da giovani, chi prima di un compito in classe, prima di un esame, prima di una visita medica, prima di un evento importante, una manifestazione, una partita, un concerto, qualsiasi cosa che ci rapporti col mondo esterno, attraverso una nostra prestazione, ecco, quello provoca un'ansia, che nella psicologia è chiamata ansia anticipatoria, ma ripeto, ognuno di noi, anche il più estroverso, avrà provato almeno una volta nella vita una sensazione simile. Come si mostra quest'ansia? Intanto vi è un evento futuro, un evento, come dicevo, un esame, una partita da fare, una manifestazione sportiva a cui partecipare, l'incontro con una ragazza o un ragazzo, chiaramente. Ecco, una cosa così semplice, spesso e volentieri in molte persone comporta un blocco emotivo, ti messaggi, ridi, scherzi, ti trovi bene, ti trovi a tuo agio, senti che è una persona che vuoi conoscere, poi arriva però quel momento che le chiacchiere, i messaggi finiscono, bisogna incontrarsi, mettersi a nudo, affrontare lo sguardo dell'altra persona che spesso nella nostra paura si trasforma in uno sguardo indagatore secondo la nostra percezione, perché ti mostri veramente per quello che sei.

E questo ti provoca un blocco enorme e una rinuncia, si prende tempo e si evita, questo è il primo passaggio, l'evitamento dell'evento.

Uno passa del tempo e quest'ansia ti provoca dei pensieri più continui, sempre più profondi, fino ad evitare quell'evento che fino al giorno prima ti eri programmata, ti eri preparata, ti eri messa a posto per poter fare il massimo per quell'evento. Arriva la notte prima, di solito e ti blocchi ed eviti l'evento, non ci vai, prendi una scusa. Questo evitamento dell'evento però in un primo momento nel tuo cervello provoca una sensazione di sollievo comunque, perché hai evitato il problema, ti senti meglio, non hai affrontato il problema.

Quindi in quel momento apparentemente stai bene, hai questo sollievo dentro di te e cominci a fare tutti questi pensieri autosabotanti chiaramente, “Ho fatto bene, non ho provato ansia,

adesso sto meglio, oggi sto meglio, dovevo andare a fare quella cosa, dovevo vedere quella persona, dovevo fare quella visita, non l'ho fatta e adesso sto bene”.

Questo però cosa comporta? Sempre, in un processo emotivo è un'abitudine che diamo al nostro cervello, un aumento dell'evitamento. Ogni volta che ti avvicinerai a un qualsiasi evento tenderai continuamente ad evitarlo. Perché il nostro corpo, che è una macchina perfetta punta sempre alla tua integrità, al tuo star bene, alla sopravvivenza della tua mente e del tuo corpo. E se tu fai percepire al tuo corpo questa sensazione di apparente benessere il tuo cervello ti manderà continuamente quei segnali e cercherà di farti evitare continuamente quell'evento. Nell'ansia anticipatoria abbiamo un livello di ansia come un termometro che parte da uno e man mano che ci si avvicina quell'evento aumenta sempre di più. Ecco noi dobbiamo cercare di abbassare questo livello d'ansia.

Perché dobbiamo abbassare questo livello d'ansia? Perché dopo aver fatto quel percorso che vi porta a questo effimero momento di bene, di serenità perché hai evitato il problema, col passare dei giorni vi accorgete che invece l'altra faccia della medaglia della nostra mente incomincerà a farvi riflettere e quindi vi verranno, sensi di colpa, frustrazione, senso di fallimento, quella visita era importante perché non l'ho fatta? Per colpa della mia paura? Per colpa della mia ansia? Ti senti inadeguato, Ti senti non idoneo. Questa è una delle sensazioni più brutte che può provare un essere umano quindi si passa alla seconda fase pensieri depressivi, umore depressivo, depressione generale, una delle malattie della mente purtroppo che si incontrano più spesso ormai, soprattutto nei giovani, la depressione. Ma di questo ne parleremo in un altro episodio perché merita un incontro più approfondito, tutti questi stadi negativi della nostra mente cosa portano? a un aumento d'ansia, quindi passiamo da un momento breve di quiete appena riusciamo a non effettuare questo evento, a non partecipare a questo evento che quindi ci provoca questo effimero piacere di quiete a un successivo aumento dell'ansia e quindi continuerete in questo periodo a fare su e giù nelle emozioni che è un'altra cosa devastante per la mente. La non continuità di un pensiero stabile ma il continuo altalenarsi fra momenti di benessere dovuti all'evitamento dell'evento e dallo stato che questo comporta a tutte quelle emozioni contrastanti di colpa e frustrazione che inevitabilmente portano a questo aumento di ansia. Prima vi parlavo di questo termometro del livello d'ansia e come abbassarlo voi vi chiederete se fossi capace di abbassare il livello d'ansia non avrei rinunciato a tutte quelle situazioni non mi troverei in questa situazione, proverò a darvi dei brevi consigli delle brevi tecniche che col tempo piano piano, con l'esercizio si imparano e ognuno, a suo modo piano piano, mi auguro che riuscirà nel metterle in pratica ad abbassare questo livello d'ansia. Una delle tecniche principali è quella espositiva, la tecnica espositiva non è altro che affrontare quell'evento un po' alla volta, faccio l'esempio della palestra molte ragazze, molti ragazzi a causa magari di una loro visione del proprio corpo non accettata, decidono di andare in palestra si rendono conto che l'andare in palestra può chiaramente e sicuramente aiutare la loro situazione, sono pronte, sono cariche gli preparo la scheda, gli preparo un accenno di alimentazione molto basilare, le motivo, sono cariche, carichi pronte, comprano la tuta comprano le scarpe l'asciugamanino col logo figo, la borsa, la borsa è inevitabile il borsone ultra colorato, super cariche ma manca la cosa più importante che non si può comprare, la forza. La forza di affrontare tutto questo e quindi arrivano lì, al giorno prima, borsa pronta, magari oggi piove, dai vado domani, ma oggi sono stanca, stanotte non ho dormito ho giocato alla play con i miei amici, sono stanco è inutile che vado in palestra a non fare niente di buono... e

ritorniamo a quel percorso dell'evitamento, la sensazione di sollievo l'aumento evitante e i sensi di colpa i pensieri depressivi. Le tecniche espositive servono proprio per affrontare il problema tra virgolette chiamiamolo problema, perché per la vostra mente è un problema affrontare l'evento, a piccole dosi, allora prendi la borsa vai in palestra entra magari fatti un giro fai una camminata sul tapis roulant, 10 minuti e poi vai via, "ma dovevo fare la scheda?" non importa in quel momento ti renderai conto che sei stata 10 minuti in palestra in un altro momento saresti rimasta fuori dalla porta. Questa è una tecnica che io consiglio sempre, l'affrontare l'evento, magari un po' alla volta, un esempio semplice come può essere quello della palestra chiaramente in questo caso si riesce meglio a suddividere l'evento in piccoli passi. Facciamo un altro esempio, l'esposizione di un esame: entra nell'aula magna dell'università, affronta quelle 300 persone, avvicinati al professore e fagli una domanda sulla lezione appena ascoltata, due minuti, quello è solo un piccolo anticipo di quello che dovrai fare e in quei due piccoli minuti ti accorgerai che hai fatto tutte le scalinate dell'aula, sei passata in mezzo a tutti gli studenti, ai tuoi colleghi e hai affrontato il professor. Era sicuramente una situazione più controllata, non dovevi affrontare nessun esame ma hai affrontato la comunicazione col professore e l'osservazione dei tuoi colleghi, ecco questo è un piccolo passo. Altre tecniche mentali e fisiche possono essere la meditazione la mindfulness che se volete affronteremo magari in episodi ben più specifici perché vanno affrontate singolarmente, però ultimamente soprattutto su me stesso ho provato queste tecniche di meditazione e vi garantisco che possono avere i loro effetti su chiunque se fatte in maniera giusta, se fatte sotto un controllo chiaramente, possono dare tantissimi tantissimi risultati, aiutano veramente ad aprire la mente e a rilassare il corpo perché è tutta una questione fisica alla fine è tutta una questione di reazione chimica del nostro corpo e noi dobbiamo imparare a controllare e gestire, questa è la cosa fondamentale. Gli stoici, per primi, hanno capito l'importanza del controllo del nostro corpo e della nostra mente, controllando le nostre emozioni, qui arriviamo proprio nell'ultima tecnica la gestione delle emozioni. Seneca, Epitteto, Marco Aurelio, hanno scritto moltissimo in merito, e hanno capito l'importanza della gestione delle proprie emozioni. E' un percorso non facile perché le emozioni sono il 90% della nostra personalità, tutto deriva dalle emozioni, noi siamo emozioni e saperle controllare è difficile saper controllare i nostri stati d'animo è una delle cose più difficili ma è l'unica cosa che ci può aiutare in quel percorso nella ricerca della felicità. E' fondamentale riuscire a capire quello che dipende da noi e quello che non dipende da noi, ritorno sempre a quel famoso concetto di Epitteto nel suo manuale, secondo me tutto parte da lì dal momento che voi riuscite a comprendere quali sono tutti quegli eventi, tutte quelle azioni che possono essere filtrate dal vostro atteggiamento e tutte quelle che vanno semplicemente accettate e quindi anche in questo caso da come voi reagite a tutto questo, concentrandovi molto di più su tutto quello che dipende esclusivamente da voi. L'andare o non andare in palestra dipende da voi se domani diluvia e la palestra è chiusa e non potete andarci, quello non dipende da voi, non potete fare niente solamente accettare questo evento che chiaramente interagisce con la vostra vita ma è il modo con cui voi lo affrontate è il modo in cui voi reagite ad un evento che determina il vostro futuro cammino. Mie care anime fragili non mollate, non abbiate paura, ricercate quali sono i vostri fattori d'ansia questa è la prima cosa importante, già riuscire a comprendere quale sia il problema del vostro atteggiamento siete già a metà del cammino, affrontate le vostre ansie, le vostre paure, affrontatele e cercate di combatterle, ognuno con i propri mezzi, ognuno con il proprio tempo e ognuno col proprio percorso. Non vi abbattete

anime fragili, ognuno ha il suo cammino, ognuno ha la sua strada, conoscete voi stessi sappiate cosa siete in grado di fare, cercate dentro di voi in ognuno di voi, la fiammella che vi distingue ognuno dall'altro e in quella fiammella aggrappatevi e tiratene fuori il meglio, un fuoco che arde costantemente e che vi porterà sicuramente, o quanto meno, più vicini possibile al vostro concetto di felicità. Siate sempre felici anime fragili e perseguitate in ogni istante questo obiettivo.