



TRASFORMARE L'ANSIA

Ora

Data

Finora, oggi, hai portato una gentile presa di coscienza a una delle seguenti parti:

Pensieri

Corpo

Cuore

Niente

Per iniziare questa meditazione, per favore porta una gentile consapevolezza a

- perché hai scelto questo argomento
- come si sentono la pancia, il petto e la testa quando rifletti su questo tema
- le emozioni che si possono associare a queste sensazioni viscerali
- l'impatto positivo o negativo di qualsiasi storia in cui credi riguardo a questo argomento
- il fatto che molti altri la pensano come te su questo argomento
- come ci si può sentire con una maggiore consapevolezza su questo tema
- quando è possibile applicare una maggiore consapevolezza a questo argomento nella vita di tutti i giorni

Scopo / Effetti

L'ansia può sembrare una conseguenza della frenetica vita moderna, ma si è evoluta come risposta alle minacce subite dai nostri antenati in natura.

Se esaminiamo i sei stereotipi che abbiamo nei confronti delle situazioni ansiogene, possiamo vederne le origini evolutive e trasformare queste risposte naturali in modi produttivi di affrontare le circostanze stressanti.

Queste sei risposte sono: combattere, fuggire, congelare, placare, curare e fare amicizia. Padroneggiandole, facendone i nostri strumenti e usandole a nostro vantaggio, possiamo vincere l'ansia.

Metodo

Sintesi

Scoprite la vostra naturale risposta all'ansia e trasformatela in qualcosa di positivo.



Metodo

Versione Lunga

1. **LOTTA.** La risposta di lotta è abbastanza ovvia: è quella che ci fa litigare. Se le situazioni ansiogene vi fanno sentire aggressivi e grintosi, potreste incanalare la vostra energia nel dare voce alle vostre lamentele (parlare per ciò che è giusto), nel dire semplicemente no, nel negoziare confini, condizioni e regole di base per evitare l'alterco e nel combattere le convinzioni e le preoccupazioni ansiogene che avete dentro di voi. Il combattente deve impegnarsi nella situazione per superare l'ansia.
2. **FUGA.** La fuga ci spinge a scappare dai nostri problemi. Se le situazioni ansiogene vi fanno venire voglia di correre nella direzione opposta, siete dei fuggitivi. Questo non significa che siete dei codardi; potete e dovete abbandonare le situazioni se non funzionano e non possono essere risolte; cercate altrove situazioni migliori piuttosto che soffrire in quella in cui vi trovate; fate un passo indietro e disimpegnatevi, soprattutto quando una situazione inizia a sembrare senza speranza. Il fuggitivo può anche abbandonare completamente e fuggire dai pensieri ansiosi che ha dentro di sé.
3. **CONGELAMENTO.** Il congelamento consiste nell'interrompere ogni movimento (mentale o fisico) finché il problema non scompare. Se le situazioni ansiogene tendono a paralizzarvi, la cosa migliore da fare è chiamare time-out; osservare le situazioni negative in silenzio; guadagnare tempo per voi stessi o per gli altri aspettando: essere pazienti e trattenuti e lasciare che le cose vengano e cambino naturalmente; creare spazio per nuove e migliori possibilità. La pazienza e la personalità misurata del congelatore lo aiutano a uscire da una situazione stressante con il minimo stress aggiuntivo.
4. **APPAGAMENTO.** La risposta di appagamento ci fa supplicare; quando ci inchiniamo ai nostri "superiori". Se tendete a prendervi la colpa da soli quando vi trovate in una situazione di ansia, siete degli acquiescenti. L'ansia può diminuire quando ci si assume la massima responsabilità personale senza esagerare; quando si offrono scuse genuine; quando si fanno accordi e promesse per il futuro e si fa ammenda per il passato; quando si fanno regali e quando si riconoscono le lamentele e le ansie degli altri e si lavora per risolverle.
5. **TENERE.** La risposta "tenere" ci invita a nutrire per bilanciare lo stress. Se le situazioni ansiogene vi fanno venire voglia di rannicchiarvi e di essere accuditi, fareste bene a costruire le vostre risorse personali per affrontare le situazioni: prendetevi del tempo per meditare, rilassatevi, costruite alleanze e prendetevi cura di voi stessi, assicurandovi di lavorare sulle vostre tendenze ansiogene con delicatezza e lasciando che la vostra gentilezza e la vostra cura per gli altri lavorino sulle loro tendenze ansiogene.
6. **AMICIZIA.** L'amicizia è la tendenza a sdrammatizzare le situazioni di ansia con leggerezza e fascino. Se le situazioni di ansia vi fanno venire voglia di scherzare e di trovare un terreno comune con gli altri, siete un befriender. Il miglior amico può usare le sue capacità facendo amicizia con i suoi nemici (fino a un certo punto, ovviamente), riconoscendo ed essendo gentile con la bontà interiore che c'è in ogni persona o cosa che provoca ansia, facendosi amico (cioè diventando il proprio miglior alleato) e portando il senso dell'umorismo nelle situazioni difficili.
7. Tenere occupato l'emisfero destro del cervello aiuta ad alleviare l'ansia, perché si è evoluto per scansionare le minacce, mentre l'emisfero sinistro lavora in parte per controllare le emozioni negative; tenendo occupato l'emisfero preoccupante e lasciando che quello emotivo faccia il suo lavoro senza interferenze, si possono ridurre le reazioni ansiose.



La storia

Già presso gli antichi greci si affrontava apertamente il problema dell'ansia. Come risposta allo stress, l'ansia è antica quanto noi, ma stiamo iniziando a comprenderla solo ora.

È del tutto normale provare ansia di tanto in tanto; tuttavia, i disturbi d'ansia (disturbo d'ansia generalizzato, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo di panico, disturbo da stress post-traumatico e disturbo d'ansia sociale) sono entrati a far parte del dibattito psicologico come modi per descrivere livelli insolitamente elevati di ansia.

Attenzione

Se i vostri problemi di ansia sono abbastanza gravi da impedirvi di vivere la vita che desiderate, consultate uno psicologo esperto in merito ai vostri problemi.