

di Paola Emilia Cicerone

Finite le vacanze, si torna alla vita di tutti i giorni. E ricominciano le preoccupazioni: il lavoro, la scuola, gli impegni familiari, le scadenze. Che ansia. «A generare questo stato d'animo sono proprio i cambiamenti» spiega lo psicoterapeuta Andrea Fiorenza. «Per questo il momento del rientro, come l'inizio delle vacanze, può generare ansia, tanto più se ad attenderci troviamo una nuova scuola o una diversa situazione lavorativa». Fin qui niente di male: «Un po' di ansia serve a farci funzionare, a fornire performance adeguate» spiega lo psicologo.

Il problema nasce quando l'ansia supera i livelli normali e arriva a paralizzarci. Manifestandosi sotto forme diverse, da una generica situazione di disagio a paure irragionevoli e ossessioni incontrollabili. E allora? È sempre inevitabile ricorrere agli psicofarmaci o a

lunghe sedute di psicoterapia? Andrea Fiorenza nel suo *Ansia, 99 stratagemmi per liberarsene rapidamente*, in libreria dal 13 settembre, propone una serie di espedienti che possiamo imparare a mettere in atto da soli, per tenere a bada paure e malesseri. «Una terapia efficace non ci farà diventare persone diverse, ma ci aiuterà a trovare piccoli accorgimenti per adattarci meglio alla realtà» spiega lo psicologo. «In pratica, si tratta di scardinare il meccanismo che il nostro cervello mette in atto per superare l'ansia: secondo le tesi della "terapia breve strategica", sviluppata soprattutto dallo studioso austriaco Paul Watzlawick, è

proprio questo meccanismo spontaneo di autodifesa a creare il problema». Ma come smontarlo?

1 DISTRARSI PER USCIRE

C'è chi è terrorizzato alla sola idea di varcare il portone di casa. Il consiglio è distrarsi, camminando all'indietro o maneggiando una monetina



Corbis (x5)

2 AL LAVORO!

Evitare elenchi di buoni propositi per conservare i benefici delle ferie: farà calare l'ansia



3 PULITI, MA NON TROPPO

Chi è ossessionato dallo sporco deve imparare gradualmente a convivere, iniziando con il non lavare una piccola parte del suo corpo



Se il rientro vi crea ansia ecco come sconfiggerla

La fine delle vacanze, la nuova dieta, la scuola dei figli. E lo stress aumenta. Ora un libro suggerisce la strategia migliore. In 99 mosse



Manuale antipaura
Ansia, 99 stratagemmi per liberarsene
di Andrea Fiorenza
(Rizzoli, pp. 200, euro 12)

proprio questo meccanismo spontaneo di autodifesa a creare il problema». Ma come smontarlo?

Per cominciare, è bene esasperare le paure, anche se si sarebbe tentati di non pensarci. «L'idea stessa di allontanare un pensiero molesto ci porta a evocarlo, mentre se riceviamo l'ordine di concentrarci su quello che ci fa stare male tendiamo a pensarci sempre meno» spiega Fiorenza. In pratica, chi soffre di attacchi di panico può provare a scatenare il disturbo a comando, magari a un orario prescelto. Mentre a chi non sa resistere al cibo lo psicologo consiglia di comprare tutto ciò che desidera ed esporlo in bella vista con sopra un biglietto con

scritto «cibo per abbuffarsi», avendo cura di ricomprare ogni giorno gli alimenti consumati: in due settimane la tendenza ad abbuffarsi dovrebbe scomparire. E anche le paure irrazionali possono essere ridimensionate fissando un lasso di tempo – mezz'ora al giorno – in cui concentrarsi su ciò che spaventa, cercando di esagerarlo fino a livelli catastrofici: «Di solito»

10%



Gli italiani che soffrono di ansia secondo l'Istituto superiore di sanità. La media europea è del 14 per cento, quella statunitense è del 18 per cento

assicura Fiorenza, «bastano pochi giorni per registrare un discreto miglioramento».

Altro stratagemma: si deve cambiare scenario. In molti casi l'ansia nasce da un'immagine, da un evento preciso, reale o generato dalla nostra mente, che continua a tornarci in mente. «Possiamo allora cercare di "riprogrammarlo", fingendo per esempio di essere alla moviola, per alterare la sequenza delle immagini che ci turbano». Oppure si può trasformare nella nostra mente l'immagine che ci angoscia, in modo da renderla sempre meno vivida, più piccola e più sbiadita. «Chi soffre di incubi ricorrenti può immaginare un "magazzino dei sogni" nel



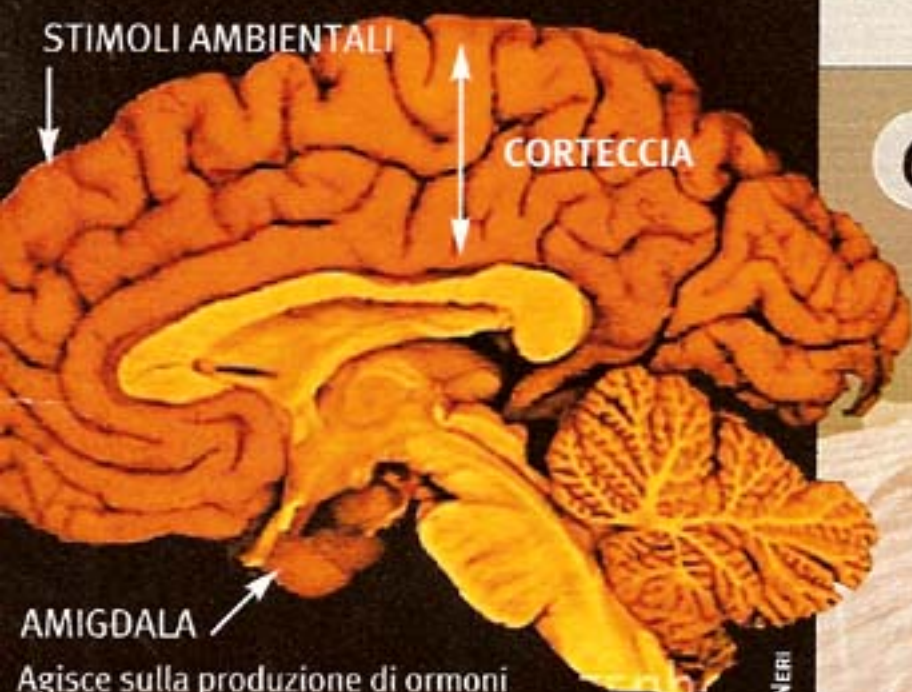
4 TIMIDI? AMMETTETELO

La sola idea di parlare in pubblico vi paralizza? Imporsi di stare tranquilli può peggiorare la situazione. Meglio riconoscere i propri limiti

UNA FORMA DI DIFESA CHE NASCE NEL CERVELLO

L'ansia è una risposta a stimoli esterni che arrivano alla corteccia, che li archivia, e all'amigdala, responsabile delle emozioni

STIMOLI AMBIENTALI



CORTECCIA

AMIGDALA

Agisce sulla produzione di ormoni come adrenalina, cortisone, insulina, e mette in stato di allerta il corpo, contraendo i muscoli e dilatando le pupille

SPI/GRAZIA NERI



5 CIBO FINO ALLA NAUSEA

Terapia d'urto per chi pensa solo a mangiare: compri tutto quello che desideri. E ogni volta che finisce qualcosa lo ricomprì... Dopo un po', dovrebbe passare la voglia

6 SOGNI D'ORO

Contro l'incubo ricorrente, al posto dei tranquillanti, si può cercare di «programmare» l'inconscio prima di dormire con immagini alternative



quale pescare un finale diverso per il sogno temuto, sul quale concentrarsi prima di andare a dormire, in modo da fornire al proprio inconscio uno schema alternativo cui ricorrere».

L'ansia ci impedisce di muoverci liberamente, temiamo di affrontare uno spazio aperto o addirittura di uscire di casa?

Proviamo a farlo camminando all'indietro. Oppure a passare una moneta da una tasca all'altra quando ci viene in mente un pensiero indesiderato, moltiplicando mentalmente l'importo della moneta ogni volta che cambia di tasca, fin quando il pensiero sarà sparito. «A volte è sufficiente creare una distrazione, che ci impone di

concentrarci e ci restituisce il controllo sul nostro corpo, per farci compiere un'azione che sembrava impossibile» spiega Fiorenza. Certo un unico tentativo non basta. «Ma è comunque sufficiente a modificare la percezione della realtà, ad aprire una strada che dopo sarà più facile percorrere».

Per battere l'ansia è anche fondamentale riconoscere le proprie debolezze. Abbiamo il terrore di parlare in pubblico, arrossiamo facilmente? Meglio ammetterlo francamente. «Se cerchiamo di controllare le nostre reazioni o addirittura ci imponiamo di stare tranquilli non facciamo che peggiorare la situazione, mentre la fragilità di-

chiarata può diventare un elemento di forza» suggerisce Fiorenza.

In ogni caso, meglio non illudersi che il problema scompaia improvvisamente. Uno dei trucchi è andare per gradi. «Spesso abbiamo aspettative eccessive, che già in se creano ansia e delusioni» spiega lo psicologo. «Meglio intervenire con piccoli cambiamenti». Chi ha la

142 MILIONI



La cifra spesa dagli italiani nel 2005 per l'ansiolitico più venduto (il Lorazepam). Gli ansiolitici sono i farmaci più usati al mondo dopo gli antinfiammatori

tendenza ossessiva a lavarsi e a tenere pulito l'ambiente può, per esempio lasciare ogni giorno una piccola porzione di sporco (il dito della propria mano o un angolo del tavolo) in modo da aumentare la tolleranza. Chi è ansioso per i troppi impegni, dovrebbe invece rinunciare deliberatamente a uno dei compiti che si è imposto nella sua organizzatissima giornata, oppure dovrebbe imparare a essere meno disponibile, dicendo di «no» una volta al giorno. «Un paziente cui ho proposto questo esercizio» racconta Fiorenza

«mi ha detto che non sarebbe mai riuscito a eseguirlo. Mi è bastato spiegargli che, dicendo di no a me, aveva già raggiunto il suo obiettivo».

C'è poi il potere dell'immaginazione, che può fare miracoli, o quasi. Secondo Fiorenza, provare a immaginare una volta al giorno come sarebbe la nostra vita se fossimo liberi da paure e pensieri indesiderati potrebbe essere sufficiente a stare meglio.

«E lo stress da ritorno dalle vacanze, come evitarlo?»

«Di solito facciamo elenchi di buoni propositi, di cose da fare per non perdere il benessere conquistato durante i giorni di riposo» spiega lo psicologo «con il risultato di precipitare immediatamente nello stress». E allora? «Io suggerisco di provare a fare il contrario, a immaginare cosa potremmo fare per rovinare subito tutto... In questo modo il nostro cervello avrà ricevuto le informazioni giuste per sdrammatizzare la situazione. E per ridurre il nostro livello di ansia. Il resto viene da sé».