

CHE ANSIA!

Come controllarla
prima che lei controlli te

Albert
Ellis



 Erickson

Come proteggersi dall'ansia eccessiva, negativa, irrazionale?

Provare un sentimento di preoccupazione di fronte a determinate situazioni che la vita ci pone davanti è assolutamente normale. Si tratta di una sorta di ansia che potremmo definire appropriata, grazie alla quale possiamo tenerci lontani da eventuali pericoli ed evitare conseguenze negative per noi.



Un metodo semplice ed efficace ci permette di avere il controllo delle nostre reazioni anche davanti alle situazioni che possono favorire le fobie, il panico, l'apprensione ossessiva.

Le preoccupazioni non controllate rischiano di impedirci di vivere a pieno e con gioia la quotidianità e le relazioni, di paralizzarci. Ma è possibile riprendere il controllo delle nostre reazioni emotive di fronte alle situazioni che più ci spaventano, grazie ai suggerimenti della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT, Rational Emotive Behavior Therapy) contenuti in questo libro. Con parole semplici e molti esempi pratici, l'autore presenta qui il suo consolidato metodo di provata efficacia e ci suggerisce le tecniche giuste e piccoli e grandi accorgimenti per comprendere da dove nasce la nostra ansia e come tenerla sotto controllo recuperando fiducia e consapevolezza.

€ 16,00



9 788859 003045

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Capitolo primo</i>	
Perché sono convinto che puoi controllare l'ansia prima che l'ansia controlli te	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Che cos'è l'ansia e quando si manifesta	23
<i>Capitolo terzo</i>	
Per fortuna molte ansie te le crei tu, e puoi eliminarle tu	33
<i>Capitolo quarto</i>	
Le convinzioni irrazionali che ti rendono ansioso	41
<i>Capitolo quinto</i>	
Contrastare le convinzioni irrazionali che inducono ansia	57
<i>Capitolo sesto</i>	
Controllare l'ansia con le affermazioni razionali di fronteggiamento	73
<i>Capitolo settimo</i>	
Controllare l'ansia con la visualizzazione positiva e il modellamento	79
<i>Capitolo ottavo</i>	
Controllare l'ansia con l'analisi costi-benefici	83
<i>Capitolo nono</i>	
Controllare l'ansia con i metodi educativi	87

<i>Capitolo decimo</i>		
	Controllare l'ansia con i metodi di rilassamento e la distrazione cognitiva	91
<i>Capitolo undicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con i metodi di ristrutturazione cognitiva	93
<i>Capitolo dodicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con i metodi di problem solving	97
<i>Capitolo tredicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con l'autoaccettazione incondizionata	101
<i>Capitolo quattordicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con l'accettazione incondizionata degli altri	111
<i>Capitolo quindicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con l'immaginazione razionale-emotiva	123
<i>Capitolo sedicesimo</i>		
	Controllare l'ansia con gli esercizi antivergogna	127
<i>Capitolo diciassettesimo</i>		
	Controllare l'ansia con metodi energici e role-playing	137
<i>Capitolo diciottesimo</i>		
	Come credere fermamente ai pensieri razionali che ti aiutano	147
<i>Capitolo diciannovesimo</i>		
	Controllare l'ansia con il senso dell'umorismo	153
<i>Capitolo ventesimo</i>		
	Uso dell'esposizione e della desensibilizzazione comportamentale	165
<i>Capitolo ventunesimo</i>		
	Tollerare le situazioni ansiogene senza rifuggirle	175

<i>Capitolo ventiduesimo</i>	
Controllare l'ansia con i metodi di rinforzo	179
<i>Capitolo ventitreesimo</i>	
Controllare l'ansia con le punizioni	185
<i>Capitolo ventiquattresimo</i>	
Controllare l'ansia con la terapia del ruolo stabilito	189
<i>Capitolo venticinquesimo</i>	
Ansia, biologia e uso dei farmaci	193
<i>Capitolo ventiseiesimo</i>	
Un modo incredibilmente efficace per controllare l'ansia prima che l'ansia controlli te	197
APPENDICI	
• 104 massime razionali per controllare i pensieri ansiosi	207
• 62 massime razionali per controllare i sentimenti e le reazioni fisiche dell'ansia	221
• 65 massime razionali contro l'ansia da disagio e le paure irrazionali	231
<i>Bibliografia</i>	239

Che cos'è l'ansia e quando si manifesta

L'ansia, che tu ci creda o meno, è qualcosa di buono, che contribuisce alla tua sopravvivenza e sicurezza ed è utile per preservare la specie umana. Perché tu — come qualsiasi essere umano «normale» — sei nato e sei stato educato per avere desideri, preferenze e obiettivi, e se non avessi assolutamente alcun tipo di ansia e non ti preoccupassi minimamente di realizzare i tuoi desideri, sopporteresti anche cose sgradevoli — come gli insuccessi, la disapprovazione degli altri, i pericoli, le aggressioni e persino i tentativi di ucciderti — e non faresti nulla per contrastarle o sfuggirvi. L'ansia, fondamentale, è un insieme di sensazioni di disagio e di tendenze ad agire che ti rende consapevole che stanno accadendo o potrebbero accadere degli eventi spiacevoli — ovvero cose che vanno contro i tuoi desideri — e ti avvisano che dovrete fare qualcosa per evitarlo. Così, se corri il pericolo di subire un attacco, e desideri restare illeso, puoi scegliere fra diverse azioni possibili, come scappare, contrattaccare il nemico, cercare l'aiuto di potenziali protettori, chiamare la polizia, convincere il nemico a lasciarti stare e così via. Ma probabilmente non faresti niente di tutto questo se non fossi per nulla preoccupato, all'erta, ansioso, teso, cauto, vigile o in preda al panico. Forse percepiresti il pericolo dell'attacco, ma non faresti nulla a riguardo.

Analagamente, se percepisci il pericolo di perdere un lavoro che desideri mantenere assolutamente, in genere la preoccupazione o l'ansia di perderlo ti inducono a scegliere una fra varie azioni: parlare al tuo capo, cercare di lavorare meglio per tenere il posto, cercare un altro impiego, chiedere agli amici di intercedere per te,

pensare a metterti in proprio, iscriverti a un corso di aggiornamento e così via.

L'ansia, dunque, deriva dal desiderare qualcosa e percepire il pericolo di non ottenerla, o dal non desiderare qualcosa e percepire il pericolo di ottenerla. Se davvero non avessi preferenze o desideri, saresti indifferente verso quasi tutto ciò che potrebbe capitarti, e dunque non saresti ansioso. E probabilmente non vivresti molto a lungo, poiché la vita e la sopravvivenza dipendono in gran misura dal desiderare di vivere e dal desiderare di evitare il dolore, il disagio, i problemi e i fastidi tanto gravi da poter causare la tua morte. Affinché tu sopravviva, devi espletare alcune funzioni — in particolare respirare e mangiare — ed essere almeno in parte a tuo agio. Perché se fossi completamente a disagio — ad esempio, in preda a dolori continui o privato a lungo di ogni piacere — tenderesti a perdere la motivazione a vivere e forse preferiresti morire.

Tuttavia, praticamente tutti gli esseri umani sono orientati verso degli obiettivi. Desiderano continuare a vivere ed essere abbastanza felici e liberi dal dolore. Possono esistere alcune eccezioni a questa regola, ma sono decisamente poche! E le eccezioni non vivono molto a lungo. Dunque, è proprio il fatto che le persone si preoccupano e sono ansiose di vivere e di essere relativamente libere dal dolore e dai problemi a tenerle vive e attive. Anche i bambini piccoli, che non sono ancora in grado di difendersi da soli, si sforzano di vivere, provare piacere e liberarsi dal dolore. L'ansia li aiuta a farlo.

Purtroppo, ci sono vari tipi e gradi di ansia, e alcuni di questi sono inappropriati o ci inducono ad autosabotarci. L'ansia appropriata — che possiamo chiamare preoccupazione, vigilanza o prudenza — ti aiuta, come abbiamo detto, ad avere più di ciò che vuoi e meno di ciò che non vuoi. Specialmente quest'ultimo! Perché ciò che non vuoi potrebbe letteralmente menomarti o ucciderti. Dunque, va benissimo che l'ansia appropriata ti faccia guardare prima di attraversare la strada, guidare entro i limiti di velocità, stare alla larga dai cibi velenosi ed evitare di aggirarti di notte (o anche di giorno) in quartieri malfamati.

L'ansia appropriata preserva la vita. Tuttavia l'ansia, come approfondiremo più avanti, spesso e volentieri può essere inappropriata, ovvero distruttiva e contraria ai tuoi interessi. Ripensa a

quando attraversi la strada. Se hai un'ansia appropriata, cammini con prudenza, rispetti il semaforo, guardi che non ci siano macchine che passano ignorando il semaforo e attraversi rapidamente, e non a passo di lumaca, raggiungendo l'altro lato della strada. Così va bene!

Ma supponi che la tua ansia di arrivare incolume sull'altro lato della strada sia tale da farti battere il cuore all'impazzata, da farti tremare le gambe e farti guardare in ogni direzione possibile. Che cosa succede se la tua ansia è così grave? Con un certo grado di probabilità, potresti attraversare con una corsa maldestra, o inciampare mentre cammini, o guardare dalla parte sbagliata, o avere talmente paura da rifiutarti del tutto di attraversare, o ricorrere ad altri comportamenti insensati finendo per causare davvero un incidente. Il panico acuto è di fatto una forma di ansia, ma una forma pericolosamente inappropriata, che in genere fa più male che bene.

Lo stesso vale per il panico verso problemi che non riguardano pericoli fisici. Se pensi di poter perdere il lavoro e questa idea ti terrorizza al punto da procurarti uno stato di panico, molto probabilmente quello stato di panico ti indurrà a: implorare il tuo capo facendoti percepire come un disperato, perdere il lavoro immediatamente senza essere sicuro che il tuo posto fosse davvero in pericolo, avere troppa paura per trovare un altro lavoro, trovare un nuovo lavoro e andare nel panico anche per quello e fare molte altre cose insensate che non ti aiuteranno a mantenere questo impiego o a trovarne e mantenerne uno nuovo. La preoccupazione può aiutarti a salvare il tuo posto di lavoro o a trovare un buon posto nuovo. Il panico con ogni probabilità saboterà il tuo impiego attuale e quelli futuri. Così non va bene!

Ansia appropriata e ansia inappropriata

La morale di ciò che ho detto finora, nonché la nozione centrale di questo libro, è che l'ansia appropriata, o la preoccupazione, preserva la vita e porta a esiti abbastanza positivi, mentre l'ansia inappropriata può anche distruggerti. L'ansia appropriata, o la prudenza, ti dà il controllo dei tuoi sentimenti e ti aiuta a gestire le situazioni pericolose o difficili in modo efficiente. L'ansia inappropriata, o il panico, in genere fa l'opposto: ti fa perdere il controllo di te stesso, e di con-

seguenza reagisci malamente, a volte in modo disastroso, di fronte ai rischi e ai problemi che incontri. L'ansia appropriata corrisponde alla cautela e alla vigilanza e scongiura potenziali danni. L'ansia inappropriata assume la forma di panico, terrore, orrore, fobie, tremori, soffocamento, annebbiamento mentale e ogni tipo di disturbo fisico o psicosomatico che, certo, ti avvisa di possibili pericoli, ma molto spesso interferisce con una loro adeguata gestione. In questo libro, continuerò a mostrarti la differenza fra ansia appropriata e ansia inappropriata, così come la differenza fra altri sentimenti ed emozioni appropriati e inappropriati.

La teoria e pratica della psicoterapia che viene qui delineata è la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT), e questa terapia è significativamente diversa dalla maggior parte delle altre forme di psicoterapia, nel senso che pone una netta distinzione fra emozioni negative appropriate quando qualcosa va storto nella vita (come dispiacere, rimpianto, frustrazione e delusione) ed emozioni negative inappropriate (come panico, depressione, rabbia, autocolpevolizzazione e autocommiserazione) in situazioni analoghe. Più avanti ne parleremo ancora. Per il momento, ritorniamo ai tuoi possibili sentimenti d'ansia.

L'ansia appropriata o preoccupazione è quasi sempre basata su una paura realistica o razionale. Se cerchi di attraversare una strada trafficata, a scorrimento veloce e senza semafori, avrai la paura realistica che un'auto possa investirti, ferendoti o addirittura uccidendoti. Perché? Perché di fatto esiste realisticamente una buona probabilità che ciò accada.

Analogamente, se hai un buon posto di lavoro e arrivi spesso in ritardo, insulti il tuo capo e sei poco produttivo, avrai il timore realistico di essere degradato o licenziato. In effetti, con questi presupposti, è davvero probabile!

Dunque l'origine delle tue paure realistiche o ragionevoli è l'osservazione che se agisci in un certo modo potrebbe accadere qualcosa di negativo, addirittura distruttivo, e che questo tipo di negatività effettivamente ha buone probabilità di verificarsi. Se ti comporti male con delle persone molto ostili, c'è la forte probabilità che te la facciano pagare. Quindi stai attento! Le paure realistiche ti indicano che ti potrebbe accadere qualcosa di dannoso se agisci in

certi modi, e di conseguenza potrebbero avvisarti di non fare queste azioni se non vuoi guai.

Molte paure, tuttavia, sono piuttosto non realistiche o irrazionali. Immagina di camminare sul marciapiede e di avere il terrore che un'auto possa saltare il gradino e investirti. O immagina di essere un lavoratore modello, che riceve spesso lodi e aumenti di stipendio dai superiori: ciononostante, hai la terribile paura che se arriverai in ritardo una sola volta o farai un piccolo errore verrai licenziato senza tante cerimonie. O immagina di avere paura di andare in ascensore perché credi che con molta probabilità morirai soffocato o l'ascensore precipiterà uccidendoti o resterai intrappolato fra due piani senza possibilità di uscire per varie ore o vari giorni. Queste sono paure non realistiche, perché è improbabile che si verifichino, e tu stai trasformando una probabilità minima — una su un milione — in una probabilità altissima.

Per sfortuna del genere umano, la gente spesso si figura questo tipo di paure irrazionali, ne prova terrore e nel tentativo di gestirle fa delle cose assurde. Ad esempio, chi ha queste paure folli potrebbe rifiutarsi di camminare sul marciapiede perché il marciapiede è troppo pericoloso. O potrebbe andare in panico sul lavoro e addirittura decidere di licenziarsi nonostante sia il preferito del capo e non abbia fatto niente di sbagliato. O potrebbe fare venti piani di scale a piedi ogni giorno solo per stare alla larga dagli ascensori, a casa o al lavoro.

Le paure inappropriate e irrazionali, quindi, spesso portano con sé enormi sentimenti di ansia quando in realtà il pericolo non sussiste, o è minimo. Quasi tutte le persone provano alcune di queste paure, e sciocamente limitano la propria vita per questo. Così, ci sono persone che hanno paura di andare in ascensore o sulle scale mobili o sul treno, quando in realtà i pericoli che possono derivarne sono davvero minimi. Oppure hanno paura della disapprovazione degli altri anche quando questi altri non hanno alcun potere su di loro. Oppure hanno paura quando le altre persone in effetti le disapprovano, però non dicono o non fanno nulla per migliorare la situazione. Oppure hanno paura che poiché una persona che amano le rifiuta, tutte le altre persone che ameranno al mondo di sicuro le rifiuteranno. Oppure pensano che se perdono un certo lavoro per

qualsiasi motivo, perderanno tutti i lavori che potranno mai avere e non riusciranno mai a trovare e tenersi un buon lavoro.

Le paure irrazionali come queste sono eccezionalmente comuni, e le persone che non hanno alcun timore in un certo ambito, ad esempio trovare un buon lavoro, potrebbero avere una paura folle in un altro ambito, come instaurare e mantenere una relazione affettiva. Da cosa derivano queste paure irrazionali? A breve considereremo i motivi principali alla base di queste paure e vedremo come evitare che ti controllino. Ma per adesso voglio soprattutto sottolineare che molte persone, anzi quasi tutte, hanno queste paure irrazionali, se ne lasciano controllare e per questo vivono una vita infelice. Addirittura ci sono persone che si fanno uccidere a causa di queste paure irrealistiche: ad esempio vanno nel panico mentre attraversano la strada. Anche se il semaforo è verde e c'è un vigile urbano a controllare, vanno lo stesso nel panico e inciampano davanti a una macchina in movimento.

Come si fa a distinguere fra ansia appropriata e ansia inappropriata, e fra paure razionali e irrazionali? Ancora una volta, confrontandosi con la realtà e avvalendosi delle leggi della probabilità. Quando non conosci le statistiche di un pericolo e lo percepisci in modo sproporzionato — ad esempio ti convinci che gli ascensori sono pericolosissimi, anche se le persone li prendono in continuazione e non restano praticamente mai ferite o uccise — ti crei un problema. Le statistiche si basano sui fatti, e se qualcosa è davvero pericoloso — come guidare l'auto a centosettanta all'ora — ci sono quasi sempre delle statistiche a dimostrare che lo è.

In secondo luogo, le paure irrealistiche sono esagerate o ipergeneralizzate. Magari hai sentito di una persona che è rimasta intrappolata nell'ascensore per tre ore e potresti credere erroneamente che potrebbe facilmente capitare a chiunque, compreso te. Magari sai di alcune persone che dopo un rifiuto in amore non hanno più trovato nessun altro, e ti convinci che se tu verrai rifiutato passerai tutta la vita da solo. Stai esagerando e ipergeneralizzando alcuni rischi e possibilità.

Un terzo aspetto è vedere le cose solo in bianco o nero, senza alcun grigio nel mezzo. Così, se perdi un buon impiego, ti sembra che questa perdita sia assolutamente negativa, nerissima, quando in

realità potresti usufruire del sussidio di disoccupazione per qualche mese, approfittare di questo tempo per svolgere un corso professionale e magari trovare un nuovo lavoro migliore del primo.

L'ansia irrealistica, in altre parole, deriva in gran parte da pensieri errati ed esagerati, e questa forma di pensiero è comune fra gli esseri umani. Dato che l'ansia, come abbiamo detto all'inizio di questo capitolo, ha la funzione di proteggere i tuoi desideri, spesso anziché preoccuparti semplicemente dei pericoli e delle perdite, ti agiti eccessivamente o vai nel panico. Poi, purtroppo, il panico interferisce con le tue azioni — ti impedisce di attraversare la strada in sicurezza o ti ostacola nel fare bene il tuo lavoro — e fa effettivamente avverare gran parte di quel «disastro» che ti eri prefigurato. Andando nel panico al pensiero di una perdita o un pericolo, diventi talmente disorganizzato e inetto da farlo effettivamente avverare.

Perché accade questo? Probabilmente perché l'ansia che dovrebbe proteggerti spesso diventa *iper*-protettiva, e quindi ti danneggia. C'è sempre una possibilità, anche se remota, che un ascensore precipiti o si blocchi fra un piano e l'altro per diverse ore. E tu, anziché considerarla una possibilità remota, ti terrorizzi al punto da rifiutarti di salire su un ascensore per il resto dei tuoi giorni. È una cosa sciocca! Ma lo fai per proteggerti. In realtà, sei iperprotettivo!

È possibile che ciò avvenga soprattutto per ragioni evolutive.

L'ansia è stata inculcata nella nostra mente, nel nostro cuore e nelle nostre azioni migliaia di anni fa, quando la vita era eccezionalmente pericolosa. Gli uomini e le donne sono animali dalla pelle sottile — se paragonati a elefanti e rinoceronti — e possono restare facilmente feriti o uccisi. Dunque, nei bei (o non tanto) tempi antichi era necessario essere molto ansiosi per poter sopravvivere.

Di conseguenza, la natura non ha messo dentro di noi solo la prudenza e la preoccupazione, ma anche l'ansia estrema: e potrebbe essere stata questa, secoli fa, a proteggerci dagli animali più forti e cattivi... per non parlare degli altri esseri umani. Nel mondo di oggi, un grado di ansia così elevato non è necessario per la sopravvivenza, ma potrebbe ancora essere insito nella nostra biologia. Per questo, non reagiamo con prudenza e preoccupazione solo davanti ai pericoli realistici, ma reagiamo con ansia estrema e panico a pericoli immaginari o di minima entità.

Comunque sia, praticamente ciascuno di noi è soggetto ad ansie sia realistiche che irrealistiche, a paure sia razionali che irrazionali. Diventiamo facilmente prudenti e preoccupati di fronte a rischi e pericoli, ma altrettanto facilmente siamo iperprotettivi e andiamo nel panico. La REBT ti mostrerà come preservare il primo tipo di preoccupazione appropriata e ridurre al minimo il secondo tipo, inappropriato. Così, sarai tu a controllare l'ansia anziché lasciare che sia l'ansia, come purtroppo avviene spesso, a controllare te.

Per aiutarti a riconoscere se provi o meno sentimenti di ansia, ho inserito qui la tabella 2.1 che descrive alcuni sintomi comuni dell'ansia. Se sei ansioso, potresti riscontrarne uno o più. Sono sintomi che si manifestano anche quando sei preoccupato, ma in misura decisamente minore.

TABELLA 2.1
Alcuni sintomi comuni dell'ansia

Sintomi respiratori e toracici
Respiro corto Respiro affannoso Respiro superficiale Rantoli Oppressione al petto Nodo alla gola Senso di soffocamento Balbuzie
Reazioni cutanee
Sudorazione Prurito Vampate di caldo o freddo Rossore facciale
Reazioni cardiocircolatorie
Frequenza cardiaca elevata Palpitazioni Senso di svenimento Aumento della pressione Calo della pressione
Sintomi intestinali
Inappetenza Nausea Dolori o fastidi addominali Vomito

Sintomi muscolari
Brividi e tremori Spasmi delle palpebre Movimenti involontari e ripetitivi Sussulti Impulso di camminare Gambe tremolanti Rigidità Insonnia

La tabella 2.2 illustra invece alcune situazioni per cui si può provare ansia. Non è un elenco esaustivo, ed è possibile provare ansia anche per situazioni insolite che non generano questo tipo di reazione nella maggior parte delle persone.

TABELLA 2.2
Fattori comuni di ansia

Ansie	Fobie
Socializzazione Discorsi in pubblico Ricerca di un lavoro Svolgimento di un lavoro Sport Scuola o corsi Eventi traumatici Disturbo post-traumatico da stress Problemi medici Ansia indotta da sostanze Alcolismo o tossicodipendenza Sindrome ossessivo-compulsiva Balbuzie Percezione di sintomi dell'ansia Manifestazione di ansia Percezione o manifestazione di panico	Occasioni sociali Spazi aperti Spazi chiusi Altezza da terra Treni Automobili Ascensori Animali Ponti Tunnel

Presta attenzione ai segnali che potresti avvertire quando sei ansioso, in particolare se l'ansia si verifica spesso o in modo intenso. Poi, nota quali sono le situazioni in cui generalmente ti senti ansioso. Tuttavia, evita di farti venire l'ansia per la possibilità di potere avere l'ansia, tanto da farti sopraffare dall'ansia di essere ansioso. Potresti scoprire che ti fai prendere dall'ansia per questa o altre cose quando in realtà la tua è un'appropriata e normale preoccupazione.

Ansia, biologia e uso dei farmaci

Alcune terapie cognitivo-comportamentali e terapie di altro genere si discostano del tutto dal modello medico della psicoterapia, se non per pochi rari punti di contatto. Secondo queste terapie, ogni aspetto dell'ansia e di altri problemi emotivi si può far risalire interamente a un condizionamento o a qualcosa di appreso. La REBT non è d'accordo! Sebbene dia molta importanza al costruttivismo e ritenga che in gran parte le persone costruiscano da sé i propri disturbi e quindi — anche se occorre lavorarci molto — sono in grado di ricostruire le proprie cognizioni, emozioni e azioni, non esclude che esistano delle predisposizioni biologiche. Sì, molti pensieri, sentimenti e azioni disfunzionali sono appresi, ma non dimentichiamo che noi esseri umani siamo per natura suggestionabili, addestrabili e condizionabili!

La REBT in sostanza sposa la concezione secondo cui probabilmente tutti gli esseri umani si costruiscono reazioni appropriate ai problemi della vita, e in particolare ai pericoli che si incontrano dalla nascita alla vecchiaia, altrimenti non sopravviverebbero. Ma gli esseri umani si costruiscono anche reazioni inappropriate o autolesioniste, come le reazioni eccessive alle difficoltà e l'inerzia davanti ai problemi. Hanno tendenze innate e acquisite *sia* a fare cose utili *sia* a prendere cattive decisioni che li ostacolano. Spesso sono nevrotici o autolesionisti e a volte sono soggetti a disturbi gravi, come pericolosi disordini della personalità e psicosi. Ma, per fortuna, in genere prevalgono gli atteggiamenti utili e costruttivi, altrimenti difficilmente essi potrebbero sopravvivere. Quando fanno qualcosa che danneggia

il proprio benessere e quello del gruppo sociale, sono piuttosto bravi a osservare i propri pensieri, sentimenti e azioni disfunzionali e a cercare di correggerli. In parte l'atteggiamento costruttivo è una tendenza naturale e in parte si può imparare: anche leggendo e seguendo i suggerimenti di questo libro, ad esempio.

L'ansia, in particolare, è creata da molti fattori biologici e sociali e può essere controllata anche dal punto di vista fisico oltre che mentale. Gli studi recenti sul cervello, il sistema nervoso centrale e le funzioni biochimiche hanno scoperto molti aspetti fisiologici dell'ansia: infatti, quando percepisci qualcosa come un pericolo o una difficoltà, il tuo cervello entra rapidamente in azione.

L'amigdala ritrasmette i segnali alla corteccia prefrontale, che a sua volta rinvia all'amigdala i segnali della preoccupazione. A quel punto viene coinvolta una buona parte del tuo corpo attraverso varie reti biochimiche.

I vari percorsi che il tuo corpo potrebbe intraprendere per gestire i problemi percepiti, facendoti agitare oppure calmandoti, coinvolgono la produzione di serotonina, il rigonfiamento del nucleo caudato, l'iperattività della corteccia cingolata, il sistema endocrino (ad esempio i picchi di adrenalina), i neurotrasmettitori, il sistema nervoso autonomo, la frequenza respiratoria e numerose altre reazioni fisiologiche. Ogni giorno vengono scoperti nuovi aspetti della normale cautela e dell'ansia estrema, e sarebbe molto stupido ignorarli. Come ha notato Edward M. Hallowell, «Sembra che chi si preoccupa abbia ereditato una vulnerabilità neurologica che gli eventi della vita sono in grado di scatenare».

A complicare ulteriormente le cose, il corpo influenza parecchio la mente e i suoi sentimenti d'ansia... e viceversa! Certe sensazioni intense possono traumatizzare il cervello e persino il sistema immunitario e anche indurre problemi fisici temporanei e a volte permanenti, che a loro volta possono aggravare le reazioni emotive. Le disfunzionalità possono innescare un circolo vizioso praticamente infinito.

Ora non estremizziamo il discorso concludendo che l'ansia può far venire il cancro e che pensare positivo può curare malattie potenzialmente fatali. Se prendi *troppo* sul serio il legame fra mente e corpo, come inducono a fare molti recenti libri di grande successo, non farai che aumentare le tue ansie!

Una volta assodato che la tua ansia, e in particolare il panico, può avere delle cause fisiche oltre che psicologiche, che cosa puoi fare in merito? Molte cose importanti.

Per prima cosa, puoi essere certo che almeno in parte ti stai tormentando da solo con le convinzioni irrazionali, anche nel caso in cui la tua ansia abbia una forte componente fisiologica. Individuando e contrastando queste iB, potresti riuscire a cambiarle e ridurre i tuoi sentimenti di ansia. Quindi cerca di scovare i tre tipi principali di *doverizzazioni* e *pretese* che potresti avere e combattere, ma mantenendo le preferenze appropriate che vi si accompagnano. Allo stesso tempo, cerca le altre importanti convinzioni irrazionali che possono associarsi alle doverizzazioni, come le terribilizzazioni, le intolleranze, le condanne globali di te stesso e degli altri per le loro presunte mancanze.

Quindi contrasta con vigore e con insistenza le tue iB usando vari metodi cognitivi, emotivi e comportamentali descritti in questo libro. Impegnati con diligenza per varie settimane o mesi utilizzando questi metodi. Non saltare alla conclusione prematura che, se non hanno ancora funzionato, non funzioneranno mai. Persisti!

Se lavorando in questo modo ottieni scarso successo, considera la possibilità di un problema biochimico. Controlla se fra i tuoi parenti stretti qualcuno ha sofferto di ansia grave (o altri problemi emotivi). Scopri che cosa ha fatto per migliorare, se ha preso dei farmaci e se sono serviti. La predisposizione all'ansia ha spesso una base genetica, quindi non tralasciare questo aspetto nella diagnosi delle tue possibili anomalie biochimiche.

Se ritieni che possa davvero esserci un fattore fisico nella tua ansia, consulta il tuo medico descrivendogli i sintomi e quando sono comparsi. Se non si trova una spiegazione medica valida, consulta uno psichiatra, in particolare uno specializzato in psicofarmacologia e che cura molti pazienti con farmaci psicotropi.

Su prescrizione dello psicofarmacologo, tieniti pronto a sperimentare vari farmaci ansiolitici e antidepressivi. Con determinati dosaggi, possono farti bene o farti male. Ogni individuo è diverso e alcune delle tante medicine psicotrope disponibili potrebbero costituire un aiuto a lungo termine oppure solo temporaneo. Sperimenta, ma sempre con l'assistenza del medico!

Non affidarti solo ai farmaci, anche se hai l'impressione che funzionino. Potrebbero esserti utili, ma anche tu puoi esserti utile. Alcuni studi hanno dimostrato che anche quando i farmaci funzionano a breve termine, la terapia cognitivo-comportamentale è più efficace per prevenire il ritorno dell'ansia o della depressione. Alcune medicine possono aiutarti molto, ma se hai la paura irrazionale di provarle, contrasta vigorosamente le convinzioni irrazionali alla base di questa fobia. L'unione della REBT e dei giusti farmaci prescritti dal medico potrebbe essere il trattamento migliore, ma ancora una volta è bene sperimentare solo con l'aiuto di uno psichiatra.

Attenzione! Non assumere mai dei farmaci di tua iniziativa! In particolare, i tranquillanti possono dare dipendenza e causare problemi di sonno e disfunzionalità. Prima di provarli, richiedi un consulto medico. E ricordati che l'automedicazione con alcol, droghe o altri farmaci può essere pericolosissima!

Se i metodi di auto-aiuto e/o i farmaci non riescono a ridurre la tua ansia in modo significativo, rivolgiti senza indugio a uno psicologo certificato. Se l'ansia è grave è giusto cercare un aiuto mirato. Naturalmente io sono di parte, ma ti esorto comunque a rivolgerti — di corsa — al migliore psicologo o psichiatra disponibile che preferibilmente pratichi la REBT o altre forme di terapia cognitivo-comportamentale.