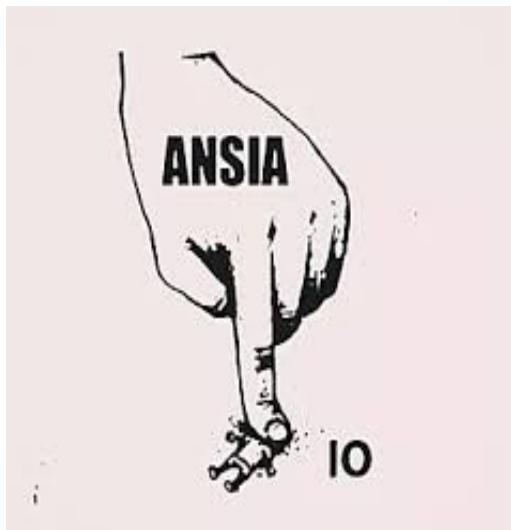


ANSIA, PARLA CON ME



Tutti voi sapete cos'è l'ansia, chi non ne ha mai sofferto o si trova a tu per tu con lei ogni tanto? Magari per alcuni è diventata quai una compagnia costante.

L'ansia è uno stato di spiacevole tensione che si manifesta con sintomi che possono variare da persona a persona (rigidità muscolare, tachicardia, sudorazione abbondante, cefalee, senso di oppressione al petto, agitazione, disturbi del sonno, stato di confusione mentale, problemi gastro intestinali, per citare i più comuni) ma il cui denominatore comune è il sentirsi in un continuo stato di minaccia, pericolo, all'erta, anche quando non vi è alcun pericolo oggettivo. Questo stato di tensione continua protratto nel tempo mette a rischio la salute e mina la qualità della vita.

Poichè si tratta di un insieme di sensazioni spiacevoli, quando l'ansia sale cerchiamo di scacciarla in ogni modo e proprio questo è il punto: fuggendola non ci rendiamo un buon servizio, anzi ciò che evitiamo tornerà con maggior potenza ! Gli attacchi di panico possono spesso essere picchi d'ansia che abbiamo cercato di controllare o cacciare in tutti i modi.

Sappiamo oggi che dietro l'ansia c'è un'emozione che non ci permettiamo di provare (rabbia, tristezza, vergogna...) perché giudicata inaccettabile, ed il tentativo di sopprimerla crea il malessere. L'ansia è dunque una difesa che blocca l'emergere dell'emozione in questione.

L'ansia è in realtà un prezioso segnale di qualcosa che non stiamo considerando di noi stessi, qualcosa che non sta funzionando ma che vogliamo nasconderci. Se ci permettiamo di accogliere, ascoltare il messaggio che l'ansia ci porta, non solo poco a poco il disagio diminuisce, ma ecco salire l'emozione che abbiamo represso con grande alleggerimento e liberazione di tutta l'energia che impiegavamo proprio nel trattenere quella stessa emozione. Quando iniziamo a sentire l'emozione l'ansia cala fino a sparire.

E come si fa, direte voi?

SI PARTE DALLE SENSAZIONI DEL CORPO.

*Quando vi sentite in ansia cominciate a concentrarvi sulle sensazioni del corpo:
dove lo sentite rigido?*

Come respirate? Cercate di mantenere un respiro ampio ma non forzato.

Come batte il cuore?

*Se rimane così per un tempo sufficiente molto probabilmente arriverà
un'immagine, un ricordo, una sensazione e si attiverà un'emozione.*

**NON FUGGITE, state lì dove siete, nulla può accadere poiché la sensazione di
pericolo è psicologica, non reale.**

*Con un po' di allenamento sperimenterete un rallentamento della tensione,
diverrete consapevoli del messaggio che l'ansia vi porta, imparerete a lasciar fluire
le emozioni e questà è la chiave del benessere emotivo.*

*Se il processo vi spaventa un po' possiamo farlo insieme, vi accompagno e vi guido
in questo meraviglioso cammino di consapevolezza emotiva.*

Una volta individuata l'emozione "critica", si lavora con quella.

PER APPROFONDIRE:

Ansia che ridere – Caterina Pettinato, Anima edizioni

Anatomia della guarigione – Erica Poli, Anima edizioni

Buon ascolto, dunque!

Stefania



Amplia la tua visione

Stefania Ferrari
life coach

www.diventachisei.blog

www.facebook.com/Stefanialifecoach