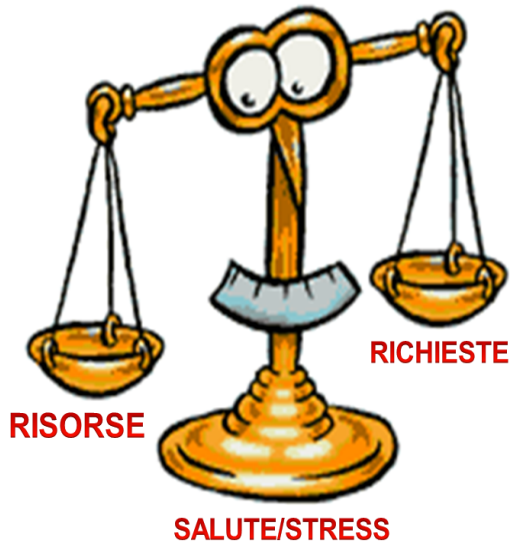


La paura del pericolo
è mille volte
più terrificante
del pericolo presente
(Daniel Defoe)

ANSIA, COS'E'?

L'ansia, nella sua eccezione negativa, è una risposta fisiologica del nostro corpo nel momento in cui percepriamo che le richieste esterne sono superiori rispetto alle risorse che si suppone di avere per affrontare una specifica situazione.



dall'insuccesso.

Lo squilibrio può essere dettato da 2 variabili:

1. Sottovalutazione delle proprie risorse
2. Sopravvalutazione delle richieste o delle conseguenze in caso di fallimento

Elemento di riflessione a conferma: ripensa a momenti della tua vita in cui ti sei imbattuto in imprese dalla bassa probabilità di successo con atteggiamento di sfida. Cosa cambiava? La fiducia in te e nelle tue risorse. Nonostante tu ritenessi che le tue risorse fossero esigue (perché l'impresa era titanica), le hai "mobilitate" tutte con un "livello di attivazione" ottimale. Confidavi nelle tue risorse e non ti sentivi "schiacciato" o "spaventato"

COSE' IL LIVELLO DI ATTIVAZIONE

L'attivazione può essere definita come uno stato di tensione. E' impossibile ipotizzare uno stato in cui siamo del tutto "inattivi", poiché anche nel momento del sonno il corpo assolve alle funzioni necessarie alla sopravvivenza.

Nel grafico sottostante è illustrata una curva IPOTETICA in cui il livello di attivazione (o aurosal) è pari a zero, ma soltanto a scopo illustrativo, e la sua relazione con la prestazione.

Per fare un esempio dei diversi stati di attivazione prova ad immaginare la tensione interna che si realizza quando dormi: stato di attivazione nullo e prestazioni consapevoli nulle.

Immagina di svegliarti presto per andare a lavoro, di non avere pensieri negativi e di stropicciarti gli occhi che ancora non si aprono del tutto: livello di attivazione basso e prestazioni basse (piano piano ti avvicini alla moka, più per automatismo che consapevolezza!).

Inizi a fare colazione ed "a svegliarti": il livello di attivazione si alza mentre mangi. Pensi a cosa farai durante la tua giornata in assenza di preoccupazione (attività piacevoli che tu hai scelto e che credi di aver tempo e modo di svolgere): attivazione in modalità rilassata ed attivazione nella media. Ad un certo punto capisci che hai "traccheggiato" troppo e si sta facendo tardi (azz!).

Ti vesti velocemente (indossi ciò che ti ispira, non dubiti delle tue capacità di trovare le cose perché confidi nelle tue mappe mentali e parti). Sei in ritardo ed hai un appuntamento importante e non vuoi dare un'immagine di te negativa.

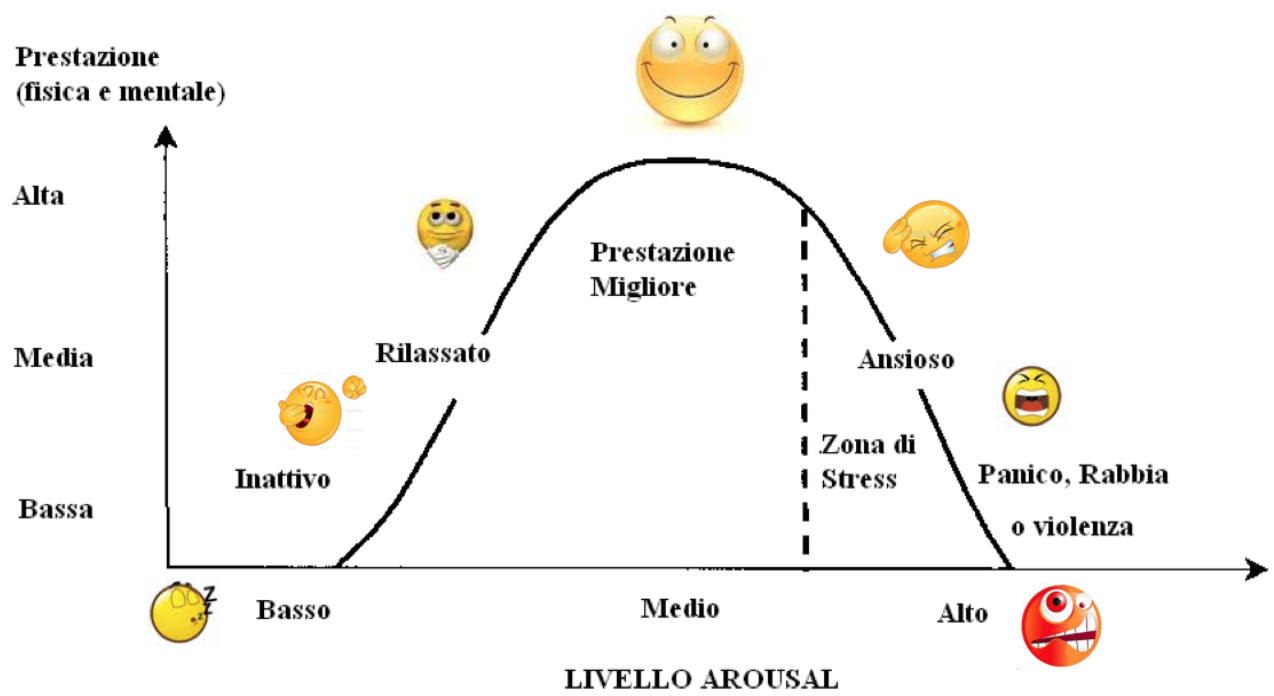
Esiste, dunque, probabilità di fallimento ma “te la giochi fino all'ultimo”: mobiliti tutte le tue risorse attentive (ti ricordi scorciatoie, avverti una tonicità muscolare positiva per cui sul sedile dell'auto sei in una posizione né “floscia” né irrigidita, nel caso di una persona che inaspettatamente attraversi la strada rispondi con fermezza e rapidità di riflessi, la tua attenzione riesce ad essere sia focalizzata su ciò che stai facendo, sia diffusa a ciò che farai, se pensi al tuo colloquio la tua memoria scorre fluida...)

In questa situazione il livello di attivazione è medio e la prestazione è alta. Si definisce “eustress”, ossia stress positivo: riesce a mobilitare tutte le risorse attentive, mnemoniche, associative, comunicative...

Immagina che mentre guidi pensi, invece, che la persona che incontrerai sia “temibile” (può metterti in difficoltà, non ti mette a tuo agio e non riuscirai ad ottenere ciò che vuoi. Più la tua attenzione si focalizzerà sulla carenza delle tue risorse e sulla difficoltà di condurre positivamente il colloquio e più il livello di attivazione aumenterà con scadimento della prestazione.

Il tuo tono posturale (il modo in cui stai seduto in macchina) si irrigidirà, i tuoi muscoli non saranno tonici, ma rigidi (come se dovessero confrontarsi con una grande prova). Più l'irrigidimento aumenterà e ti esporrai alla probabilità di tremori (muscolari, palpebra...dunque balbettio...). Questa condizione è definita distress, il comune stress.

Il non credere nelle tue risorse produrrà il deterioramento delle stesse, comportando il deterioramento delle stesse, con conseguente scadimento prestazionale (memoria, attenzione, proprietà linguistiche...).



Esiste anche un'ansia positiva, i cui livelli di attivazione (tensione interna) ci permettono un'incredibile mobilitazione di risorse (es. quando eravamo studenti e ci sentivamo competenti e durante l'interrogazione facevamo collegamenti che "a freddo" non avremmo mai fatto, riuscivamo a ricordare anche la spiegazione che non credevamo di aver ascoltato o senza pensarci ci veniva fuori una gran terminologia mentre eravamo sicuri del concetto che volevamo esprimere ed allo stesso tempo "sicuri di noi", senza voler dimostrare nulla (quindi avevamo una grande attenzione anche per l'ascolto verso le domande ed il silenzio non gridava).

L'ansia positiva esiste. Prova a cercare nel tuo passato momenti in cui l'hai sentita per "visualizzare come sei in quei momenti.

L'ansia positiva è strettamente legata alla capacità di riconoscere le proprie risorse (competenza, impegno, intelligenza...).

Ulteriore variante: le risorse che ci riconosciamo possono essere stabili (ossia il modo in cui ci percepiamo indipendentemente dalle circostanze) o instabili (ossia che si realizzano in quella specifica circostanza). Occorre relativizzare per capire quali sono le circostanze che ne facilitano la manifestazione.

Quando siamo in ansia o sotto stress tendiamo a sottovalutare le nostre risorse perché inconsapevolmente cediamo al circolo vizioso dell'ansia negativa: le nostre risposte fisiologiche ci fanno paura, quindi tendiamo ad ascoltarci meno, o interpretarle come segnali di pericolo. Più non ci ascoltiamo e più ci mancano punti di riferimento e percepiamo pericolo!

Il primo passo è "sentirci", credere in noi e nelle sensazioni/emozioni che proviamo!

MANIFESTAZIONI SOMATICHE E CREDENZE ASSOCIABILI A STRESS O ANSIA

Il primo passo per vincere lo stress o l'ansia è riconoscerne i segnali, in modo tale da attribuire loro una valenza realistica e non catastrofizzare, innescando o mantenendo il circolo vizioso che aumenterebbe il livello di attivazione, confermandoci la pericolosità dell'evento temuto.

L'ansia è strettamente collegata a:

◆ manifestazioni somatiche:

- ◇ Difficoltà nella respirazione ("fame d'aria")
- ◇ Sensazioni di soffocamento
- ◇ Tachicardia
- ◇ Dolori o disturbi di stomaco
- ◇ Tensione/dolore al torace
- ◇ Confusione
- ◇ Difficoltà di concentrazione
- ◇ Vertigini, svenimenti o sensazioni di instabilità
- ◇ Testa vuota
- ◇ Sensazioni di irrealtà
- ◇ Tremore o agitazione
- ◇ Torpore, formicolio
- ◇ Sudorazione alle mani ed ai piedi
- ◇ Debolezza
- ◇ Difficoltà visive, es. offuscamento
- ◇ Difficoltà uditive, es. suoni nelle orecchie
- ◇ Nausea
- ◇ Sentirsi "fuori" (da sé, dal mondo)
- ◇ Sensazione di gola secca

◆ credenze:

- ◇ Paura di svenire
- ◇ Paura di morire
- ◇ Paura di impazzire
- ◇ Paura di restare soffocato, incapace di respirare
- ◇ Paura di un attacco cardiaco
- ◇ Paura di morire o di una seria malattia
- ◇ Paura di diventare pazzo
- ◇ Paura di perdere il controllo
- ◇ Paura di fare una brutta figura
- ◇ Pensieri di fuga
- ◇ Paura di attirare l'attenzione di qualcuno
- ◇ Paura di diventare cieco
- ◇ Paura di avere un ictus

Molto spesso nella persona sotto stress o in ansia si realizza

una vera e propria "cascata sintomatologica"

L'eccessivo aumento dell'attivazione è

Es. Timore di non riuscire a svolgere tutte le attività che abbiamo previsto. Le percepiamo come se ci schiaccino. Rappresentano per la nostra autostima una minaccia, pertanto vengono vissute al pari di un incendio, ossia di un reale pericolo. Il nostro cervello ci dispone per fronteggiarlo. Se ci fosse un incendio immediatamente il nostro respiro diventerebbe toracico (alto) per darci a disposizione una maggiore quantità di ossigeno. Il cervello si comporta allo stesso modo, facendoci respirare frequentemente con un respiro sempre più alto che provoca la sensazione di "fame d'aria". Così come se ora provassimo ad emettere respiri frequenti, inevitabilmente il cuore batterebbe più velocemente e si realizzerebbero fastidi/dolori al petto, tremori o formicolii, vertigini ecc... a causa dell'eccessivo ossigeno che stiamo assumendo! La sintomatologia provata viene spesso vissuta come conferma dell'incapacità ad assolvere ai compiti, aggravandosi.

ossia ogni sintomo crea preoccupazione ed innesca il successivo o i successivi.

L'ansia comporta apprensione verso i sintomi avvertiti, che vengono catastrofizzati pensando alle conseguenze peggiori (tipico pensiero “e se...”) e mantiene l'attenzione verso le sensazioni fisiche, tendendo ad attribuire ad esse una connotazione di pericolosità/di minaccia.

La persona si concentra sulla respirazione per verificare se respira bene e se ha abbastanza aria, interpretando l'affanno e la mancanza di aria come segni di soffocamento. Per evitare di morire soffocati si tende a respirare più frequentemente e controllare il respiro per prevenire le conseguenze temute. In realtà, così si facilitano i sintomi dell'iperventilazione, quali capogiri, fenomeni dissociativi, aumento della mancanza di respiro, ...

Es. più si attribuisce alla “fame d'aria” la percezione di problematiche organiche o di mancanza di controllo o di vulnerabilità e più questa aumenterà innescando altri sintomi.



Inoltre più l'attenzione selettiva verrà riposta verso specifici organi e più è probabile che si realizzino variazioni che saranno vissute come conferma dei propri timori.

Esempi:

- Il respiro è un atto involontario (non si può non respirare), ma se si focalizza l'attenzione sul respiro questo si modificherà. Se temerò di non respirare sarà sempre più alto, come nell'esempio precedente.
- Se temo di fare una brutta figura camminando o parlando in pubblico anche atti spontanei saranno tanto monitorati da modificarsi ed aumentare la probabilità di camminare goffamente o “inciampare” nel parlare o non trovare le parole (a causa di una eccessiva attivazione).
- Se ascoltando il battito vigoroso del mio cuore provo piacere vivendolo come energia dopo poco si tranquillizzerà, se al battito attribuisco una minaccia vivrò un senso di apprensione che amplificherà il sintomo.

Ciascuna manifestazione somatica elencata non è pericolosa, se non nel momento in cui siamo noi ad attribuire il significato di pericolo!

COSA DIFFERENZIA L'ANSIA POSITIVA DA QUELLA NEGATIVA?
LA CATASTROFIZZAZIONE DELLE CONSEGUENZE ED IL NON CREDERE IN SE'

L'ansia positiva, o eustress, è ciò che ha permesso all'uomo di sopravvivere nel corso del tempo poiché mette a disposizione in breve tempo una grande quantità di risorse al fine di fronteggiare l'evento.

La parte che ti scrivo in seguito in corsivo ha come obiettivo quello di rappresentarti l'efficacia dell'ansia positiva, in modo da:

- *poterti riappacificare con le tue sensazioni ed emozioni*
- *distinguere l'ansia positiva dall'eccesso di attivazione (tensione interna legata a preoccupazione)*
- *“disattivarti”, ossia abbassare il livello di attivazione notando come ciò che ti preoccupa abbia una bassa probabilità di accadere o non sia così “pericoloso” quanto il preoccuparsi.*

E' abbastanza tecnica, per questo la scrivo in corsivo.

Esempio di come in breve tempo possano avvenire molte modificazioni a livello bio-psico-fisico: immagina di vedere un individuo che ti insegue con una pistola tra le mani. Rappresenta un pericolo per la sopravvivenza, pertanto l'informazione giunge al cervello attraverso un percorso “più breve” che non richiede l'elaborazione corticale, ma giunge al talamo e poi all'amigdala, sede delle nostre emozioni. I tempi di risposta saranno più veloci e potranno determinare le reazioni di attacco e fuga.

L'informazione trasmessa attraverso “la via più breve” produce una catena di risposte fisiologiche finalizzate a fronteggiare la situazione: il respiro accelera, il cuore aumenta la frequenza del ritmo cardiaco, la sudorazione aumenta per regolare la temperatura del corpo, la pressione sanguigna aumenta, il fegato, per fornire energia al corpo, libera zucchero nel sangue, lo stomaco si contrae, il sangue deve irrorare altre aree, le gambe e braccia ottengono dal sangue più energia.

L'immagine percepita viene valutata contemporaneamente dalla corteccia prefrontale che, ricomponendone tutti gli elementi e le relazioni causali tra essi, determina se è presente un reale pericolo per la persona. Queste informazioni ritornano all'amigdala, permettendoci di adottare il comportamento più adeguato alla situazione.

*L'elaborazione corticale risente del “**filtro cognitivo**”, ossia della modalità con cui l'individuo interpreta le stimolazioni fisiche, chimiche, biologiche o psicosociali e che inciderà sulla risposta emozionale, che potrà essere vissuta come congrua alla situazione o “pericolosa”.*

Facciamo pace con l'ansia o con il livello eccessivo di attivazione. Iniziamo a viverli come messaggi e ringraziamo all'ansia di esistere!!!

Sta a noi non farla eccedere fino a farla diventare negativa, a livelli efficaci è la nostra più grande risorsa!

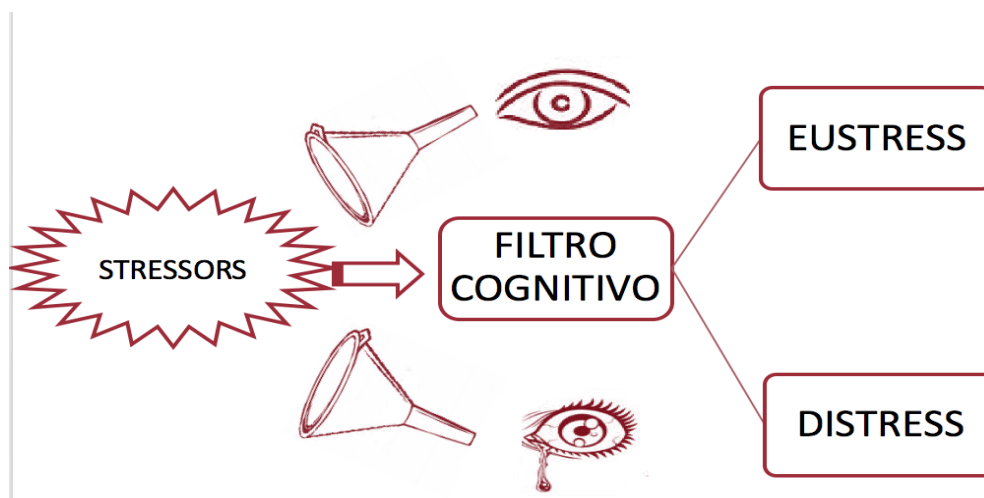
COS'E' IL FILTRO COGNITIVO?

E' il modo con cui interpretiamo la realtà, ciò che ci è accaduto, ciò che ci circonda e chi siamo.

Per una forma di economia il nostro cervello non riesce a cogliere TUTTI gli stimoli ambientali presenti, ma seleziona ciò che ritiene essere rilevante, come se fosse un imbuto.

Dunque, se stiamo vivendo una condizione di allerta, il nostro cervello selezionerà gli stimoli che confermano e motivano la pericolosità di quanto ci circonda oppure ci farà interpretare gli stimoli come pericolosi per l'incolumità o l'immagine sociale.

A parità di eventi stressanti (stressors) si può reagire in modo del tutto diverso in base all'interpretazione che diamo dell'evento e delle nostre risorse. Perfino un lutto può essere vissuto come occasione per rimboccarsi le maniche e dare dimostrazione di sè...se si crede in sè (eustress o ansia positiva) oppure come conferma della caducità della vita, incontrollabilità degli eventi, imprevedibilità dello stato di salute ecc.. (distress o ansia negativa).



Ad esempio l'aumentare dell'aurosol e conseguentemente del battito cardiaco potrà non essere percepito come negativo nel caso in cui la persona incontri per strada una persona cara.

Se, nel caso dell'esempio precedente, si incontra una persona con la pistola che rincorre l'aumento dell'attivazione corrisponde ad un pericolo reale. Nei casi di stress prolungato o di ansia la persona è in uno stato di costante attivazione ed incorre in attribuzioni erranee ed inconsapevolmente ricerca conferme di pericolosità, mantenendo un costante stato di allerta.

PERCHE' UNA PERSONA IN DISTRESS HA DIFFICOLTA' NELLA PIANIFICAZIONE/CONCENTRAZIONE/MEMORIZZAZIONE?

- Mentre l'ansia positiva (eustress) mobilita in brevissimo tempo una gran quantità di risorse finalizzate allo svolgimento efficace del compito, l'eccessiva attivazione dettata dalla preoccupazione diminuisce la quantità di risorse attentive finalizzate al compito e ne inficia la flessibilità, rendendole più rigide.

Esclusivamente a scopo esemplificativo è possibile immaginare di avere a disposizione una quantità massima di 10 palline di attenzione in un dato momento.

In condizioni di ansia positiva riponiamo:

- o 8 palline sul compito se riteniamo che un compito sia "impegnativo" (non dubitiamo della riuscita o l'eventuale fallimento non lo viviamo come vissuto come fallimento personale o fallimento le cui conseguenze costituiscono un "pericolo" per la nostra autostima o progetti futuri);
- o 1 pallina per sondare le reazioni fisiologiche (fame, sete, caldo, freddo, stanchezza...);
- o 1 pallina per i nostri impegni (telefonata che stiamo aspettando, pensieri sulla bella serata che ci aspetta, quanto il compito possa influire sul nostro futuro...) o esperienze simili svolte in passato;

Con un livello di attivazione normale nel caso in cui cambino le condizioni è presente una flessibilità delle risorse attentive. Ad esempio se abbiamo fame le reazioni fisiologiche richiedono più energie ma ci pensiamo soltanto se il compito in quella specifica fase richiede meno risorse (oppure la fame è ingente, a scapito delle risorse destinate al compito).

Nel caso di ansia negativa ogni pallina attentiva è connotata da preoccupazione (rappresentata dal colore giallo).

Il numero di risorse attentive destinate al compito non soltanto è radicalmente inferiore, ma queste sono inficiate da preoccupazione, ossia dal timore che le proprie risorse non siano sufficienti (es. il dubbio del non comprendere correttamente quanto si legge quante volte ci ha fatto rileggere più volte? La nostra attenzione era riposta più sul dubbio rispetto a quanto leggevamo).

Inoltre aumenta l'attenzione verso le reazioni fisiologiche.

In condizioni di bassa attivazione una piccola quantità di risorse attentive viene destinata al monitoraggio delle sensazioni corporee. Soltanto nel caso in cui si verificano cambiamenti (caldo/freddo, dolore...) vengono ridirezionate le risorse attentive verso il corpo.

Nel caso di persone in condizioni di stress si verifica un costante monitoraggio delle sensazioni corporee (endocettive) che richiede risorse attentive. La persona tende ad essere in un costante stato di allerta che ne determina l'attribuzione erronea già discussa. Più la persona si preoccupa ed un maggior numero di risorse attentive “si spostano” dal compito alle sensazioni, fino a riservarne pochissime al compito.

- 2 palline di attenzione, dunque, vengono destinate alle reazioni corporee a causa del costante monitoraggio, ma possono aumentare fino ad indirizzarne un utilizzo esclusivo;
- anche nella programmazione del futuro rientra la preoccupazione per cui si realizzano processi di catastrofizzazione ed incontrollabilità che richiede un numero maggiore di risorse;
- il filtro cognitivo negativo conferma la preoccupazione selezionando le esperienze passate capaci di confermare la necessità di essere preoccupati, richiedendo un maggior numero di attenzione;
- il dubbio sulle proprie capacità pone la persona alla ricerca di conferma delle proprie capacità attraverso feedback esterni che vengono vissuti spesso come conferma della propria inferiorità/incapacità o carenza di risorse.

DISTRIBUZIONE RISORSE ATTENTIVE

ANSIA POSITIVA



ANSIA NEGATIVA



Impatto dell'eccessiva preoccupazione sulle risorse in termini di:

- quantità destinate al compito
- flessibilità

- Frammentazione degli automatismi. Gli automatismi sono sequenze di azioni apprese mediante la ripetizione nel corso del tempo. Ad esempio: quando abbiamo imparato a guidare avevamo bisogno di pensare ad ogni singola azione e rispettiva consequenzialità (posizionamento sedile, “specchio-specchio-freccia”, frizione-prima...); il compito richiedeva una grande quantità di

risorse attentive. Nel corso della ripetizione delle azioni si è verificato un apprendimento che ha permesso la creazione di automatismi (raramente pensiamo a tutte le azioni che compiamo).

Ciò permette un incredibile risparmio di risorse attentive. Un guidatore esperto, infatti, mentre guida ascolta la musica, pensa alla giornata lavorativa...riserva per la guida un numero di risorse limitato che ridistribuisce verso la guida esclusivamente nel caso di eventi inaspettati.

Una persona con un alto livello di attivazione e sfiducia nelle proprie capacità tende a frammentare gli automatismi. Tale frammentazione è direttamente proporzionale al livello di sfiducia, con conseguente maggior dispendio di risorse attentive, non più disponibili verso il compito.

- L'elevata attivazione comporta un sovraccarico di stimolazione.



Elementi che possono fungere da fonti di sovrastimolazione:

- ☛ rumore;
- ☛ luminosità non adeguata (eccessiva o carente...soprattutto luce a neon);
- ☛ sovraffollamento;
- ☛ attesa (il senso di impotenza legato all'attesa è una incredibile fonte di stimolazione);
- ☛ eventi imprevisti;
- ☛ interruzione di un compito;
- ☛ noia
- ☛ ...

Quando sono presenti alti livelli di attivazione le fonti sopra elencate possono richiedere risorse attentive di cui non si dispone. Ciò può essere percepito come conferma delle scarse risorse, quando basterebbe disattivarsi!

- Lo stress o l'ansia comportano una sfiducia in ciò che si sente e verso le proprie potenzialità di azione. Per risposta spesso si tende ad aumentare il controllo o ricercare elementi di prevedibilità. Ciò espone ad una maggiore ansia, creando un circolo vizioso, poiché le risorse attentive si indirizzano verso l'esterno e non verso il compito o verso le risorse possedute per

gestire la situazione. L'impossibilità di controllare o prevedere non viene vissuta come limite umano, ma come conferma delle proprie scarse qualità.

Cosa fare? Non pianificare eccessivamente, non cercare di controllare, ACCETTARE ciò che accade in noi e fuori da noi come indizio. Tutto ci comunica qualcosa che ci appartiene, finché non ci riappropriamo della nostra vulnerabilità e dei nostri limiti facciamo il gioco dell'ansia. Per eliminarla occorre far pace con se stessi e cogliere le emozioni come indicatori di qualcosa che il nostro corpo o mente ci comunicano e che parlano di noi.

Dunque, accogliere la stanchezza, la malattia, il fallimento.. come segnali! Non controllare, ma accogliere!

COSA OSTACOLA UN'INTERPRETAZIONE REALISTICA?

Errori del pensiero

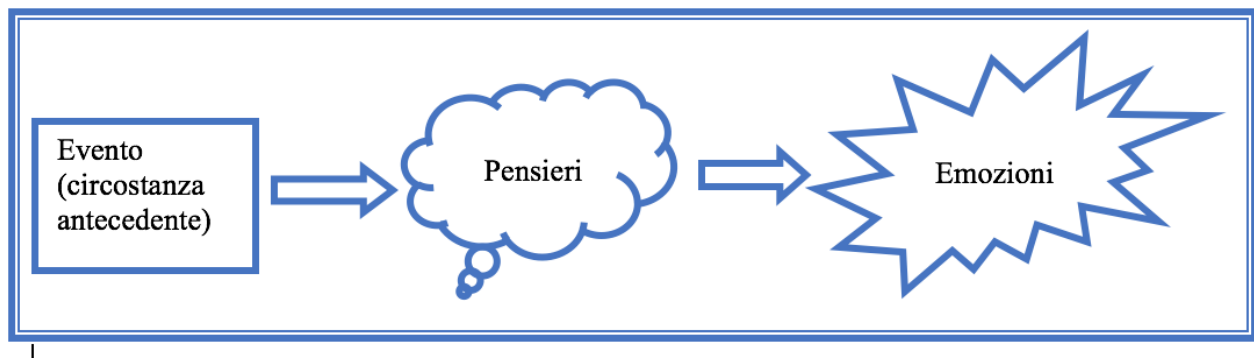
La nostra mente è attraversata da innumerevoli pensieri, la maggior parte dei quali "automatici", ossia inconsapevoli o dotati di bassa consapevolezza. Tali pensieri sono delle scorciatoie che la nostra mente utilizza per interpretare ciò che accade e sono spesso generati nell'infanzia ed attivati da eventi o situazioni stressanti.

Riconoscerli e generare pensieri alternativi permette di perseguire un maggiore benessere, poiché i pensieri interferiscono direttamente sulle nostre emozioni.

Esempio:

Antecedente	Pensiero	Emozione
Persona in ritardo all'appuntamento	Avrà trovato traffico. Ne approfitto per fare una telefonata	Indifferenza
	E' il solito menefreghista! Io devo rimanere qui, mentre a lui non importa nulla di me	Rabbia
	Non si interessa di me, non gli importa nulla	Amarezza-delsione-angoscia
	Non è capace di essere puntuale, neanche per i suoi interessi/impegni	Compassione-dolcezza

A lungo andare il ripresentarsi in maniera costante di pensieri negativi, "disfunzionali", può avere conseguenze negative rispetto sia al mantenimento di relazioni interpersonali significative che al raggiungimento di obiettivi importanti della nostra vita.



Principali errori di ragionamento o modi di pensare controproducenti, che non permettono una valutazione realistica poiché fondati su convinzioni negative rispetto al sé, agli altri ed al futuro e non consideranti gli altri aspetti.

- ◆ **Pensare in bianco e nero** (pensiero dicotomico): la realtà è considerata in termini di categorie mutualmente escludentisi senza gradi intermedi, senza sfumature. Le cose sono tutte buone o cattive, sicure o pericolose, senza vie di mezzo (es. “o mi ama o non mi ama” o una situazione è un successo o è un fallimento..)
- ◆ **Ipergeneralizzare**. Il pensiero è spesso contraddistinto dagli avverbi **sempre, mai, tutti, tutto, nessuno, niente** (es. “non riuscirò mai a” o “nessuno è interessato a me”...). Uno specifico evento è visto come caratteristica di vita in generale o globale piuttosto che come essere un evento tra tanti (es. concludere che se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in una occasione, non considerando le altre situazioni in cui ha avuto atteggiamenti più opportuni)
- ◆ **Astrazione selettiva**. Un solo aspetto di una situazione complessa è il focus dell’attenzione, e altri aspetti rilevanti della situazione sono ignorati. Ad esempio, focalizzare un commento negativo in un giudizio sul proprio lavoro trascurando altri commenti positivi. (“bicchiere mezzo vuoto”).
- ◆ **Filtrare mentalmente la realtà**. La realtà viene filtrata pensando solo ai propri punti deboli, trascurando i punti di forza, dimenticandosi tutte le volte in cui si sono conseguiti dei successi o rimpicciolendone la rilevanza. La realtà viene filtrata anche quando ci si concentra solo su un dettaglio, ignorando gli indizi diversi (ad esempio quando soltanto per non aver ricevuto una telefonata attesa si passa alla conclusione “a lui non importa nulla di me”, senza pensare a tutte le altre possibili spiegazioni ed a tutte le volte in cui si sono ricevute attenzioni e gentilezze.

- ◆ **Sminuire**, cioè svalutare o squalificare gli aspetti positivi in contrasto con la visione negativa, sostenendo che non contano. Ad esempio, non credere ai commenti positivi degli amici e colleghi dubitando che dicano ciò solo per gentilezza. (“ciò non conta nulla, conta di più ...”) o sottovalutare i propri successi, ritenendoli poco importanti o immeritati.
- ◆ **Personalizzare**. Si verifica quando senza ragione viene attribuita a se stessi tutta la colpa di qualcosa che è andata male (“Sono io che ho rovinato la festa” oppure “E’ infelice ed arrabbiato per colpa mia”). Occorre ricordarsi che così come noi siamo responsabili dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, così gli altri lo sono dei loro. Noi siamo in grado di influenzare, ma non di determinare le reazioni altrui.
- ◆ **Ingigantire/catastrofizzare**, pensando che un evento avrà conseguenze più gravi di quelle reali; gli eventi negativi che possono verificarsi sono trattati come intollerabili catastrofi piuttosto che essere visti in una prospettiva più moderata. (es. il disperarsi dopo un brutta figura come se fosse una catastrofe terribile e non come una situazione semplicemente imbarazzante e spiacevole). Se capita potremmo chiederci: “Che differenza farà fra una settimana? E fra un anno? Mi importerà ancora?”. Spesso viene esagerata l’importanza dei nostri errori ed insuccessi, ritenendo che non potrebbe andare peggio, che è terribile, insopportabile, irrimediabile. Questo errore di ragionamento insieme al precedente portano a **catastrofizzare**, cioè a dare quasi per certo che si verificherà la peggiore delle conseguenze possibili, ed a pensarci continuamente.
- ◆ **Saltare alle conclusioni** da un particolare o da un’impressione. Spesso tali conclusioni sono negative e non si compie lo sforzo di esaminare il problema nella sua complessità.
- ◆ **Lettura del pensiero** interpretando, dando per scontato di sapere cosa un’altra persona pensa senza chiederlo a lei o ad altri, spesso sostenendo che altri individui stiano formulando giudizi negativi ma senza alcuna prova evidente di ciò che si afferma. Ad esempio, affermare di sapere che l’altro ci giudica male anche contro la rassicurazione di quest’ultimo. (“ti ho già capito”). Se pensiamo che qualcuno ci giudica male, sarebbe meglio accertarsene chiedendo a lui o ad altri che conoscono se è vero. Nel caso lo fosse, occorre riflettere su fatto che non siamo tenuti a dimostrare agli altri di valere e che per quanto gli altri possano essere importanti per noi, non potrebbero esserlo mai tanto da farci perdere il rispetto e la stima di noi stessi.

- ◆ **Fare l'oracolo** o predire con certezza un futuro incerto, reagendo come se le proprie aspettative negative sugli eventi futuri siano fatti già stabiliti. Ad esempio, il pensare che qualcuno ci abbandonerà, e che lo sappiamo già, e agiamo come se ciò fosse vero. (“lo so già”) o pensare con certezza “Farò una figura orrenda”.
- ◆ **Dare eccessiva importanza al passato**, ritenendo che se si è sbagliato in passato si è destinati a sbagliare anche nel futuro. Il fatto che le cose siano andate in un certo modo nel passato non vuol dire che andranno allo stesso modo anche nel futuro. Chi dà eccessiva importanza al passato cambia più difficilmente.
- ◆ **Pensare che ormai è troppo tardi per cambiare**. Più a lungo dura una cattiva abitudine (ad esempio evitando di fare qualcosa che sarebbe stato utile fare, ma che costava troppa fatica o spaventava), più è difficile cambiare, ma ciò non significa che sia impossibile.
- ◆ **Giudicare globalmente le persone e non i loro comportamenti**. Ognuno di noi ha caratteristiche positive e negative, che oltretutto cambiano nel tempo o rispetto alle situazioni. Tali caratteristiche possono essere valutabili, ma non le persone!!! Ad esempio il non saper fare qualcosa o l'aver fatto un errore o un torto a qualcuno non significa che si sia una persona cattiva, ma che siano presenti caratteristiche negative.
- ◆ **Doverizzazioni**: l'uso di “dovrei”, “devo”, “bisogna”, “si deve”, segnala la presenza di un atteggiamento rigido e tendente alla confusione tra “pretendere” e “desiderare”, e ciò è in diretta connessione con regole personali. Ad esempio, il pensare che un amico deve stimarci, perché bisogna stimare gli amici (“devo ...”, “si dovrebbe ...”, “gli altri devono ...”).

Tutti commettiamo “gli errori del pensiero” e sono responsabili del cambiamento del tono dell'umore o della ruminazione (focalizzarsi sullo stesso pensiero che genera una catena di pensieri di cui difficilmente si riesce a liberarsi).

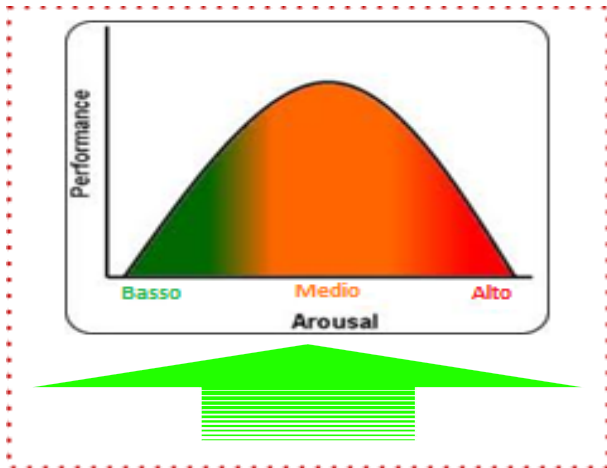
Per liberarsene:

- Riconoscerli
- Riconoscerne l'illogicità
- Creare alternative di interpretazione

Esercizio: prova a pensare ai momenti di attivazione più intensa ed inserisci nello spazio vuoto esempi di situazioni realmente accadute in cui hai commesso lo specifico errore del pensiero.

In allegato la scheda per individuare le situazioni scatenanti ed interpretazioni alternative

COME SI FA A “DISATTIVARSI”?



Prerequisiti per ridurre il livello di attivazione:

- ☐ Monitorarsi: essere consapevoli dei propri livelli di attivazione ottimali;
- ☐ Riconoscere i segnali di un livello eccessivo di attivazione per disinnescare il circolo vizioso della preoccupazione;
- ☐ Individuare gli errori del pensiero responsabili dell'aumento di attivazione;
- ☐ Ricercare le proprie risorse.

1. Respirazione

La frequenza respiratoria dipende dalla concentrazione di anidride carbonica e ossigeno nel sangue: l'aumento dell'anidride carbonica e la diminuzione dell'ossigeno provocano l'accelerazione del respiro, mentre il rallentamento è dato da una minor concentrazione di anidride carbonica.

Spesso chi è in iperventilazione tende a mantenere credenze errate per cui la “fame d'aria” viene avvertita come incapacità di respirare.

In questi casi è bene suddividere il respiro in 3 tempi eguagliando i secondi impiegati nella fase di inspirazione, aria in pancia, espirazione. Inizialmente i secondi saranno pochi, gradualmente è consigliabile di aumentarli facendo scendere l'aria quanto più possibile verso il diaframma.

Inoltre è consigliabile allenarsi nella respirazione diaframmatica, ossia fare in modo che il respiro lentamente gonfi la pancia, stazioni in pancia e molto lentamente ne esca.

La respirazione diaframmatica concilia la conoscenza realistica delle proprie sensazioni endocettive che possono essere utilizzate come ancoraggio nei momenti di tensione (ossia possiamo riportare il nostro corpo alle sensazioni che ricordiamo di provare nei momenti di respirazione diaframmatica).

Di solito si apprende a respirare usando la respirazione diaframmatica in posizione supina, facendo attenzione che nessun arto si incroci e con la bocca semiaperta.

Se si provano tensioni ci si può esercitare a “respirare nel luogo in cui si provano tensioni”, focalizzandone la respirazione e continuando a respirare fino a quando si sente il beneficio del rilassamento.

2. Tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento si dividono in 3 gruppi e vengono utilizzate in base alla fonte di disagio (stress o ansia) presente:

- ☒ **Tecniche fisiche:** lavorano sulla contrazione e distensione dei gruppi muscolari, per imparare a discriminare gli stati di tensione da quelli di distensione e a riprodurre le sensazioni di benessere associati al rilascio della tensione. La tecnica più usata è il Rilassamento Muscolare Progressivo (RMP) di Jacobson basato sulla contrazione e la distensione di diversi gruppi muscolari. Lo scopo fondamentale è prestare attenzione alle sensazioni che contrazione e

rilascio provocano nei muscoli, portando la persona a discriminare gli stati di tensione da quelli di distensione.

Lo stress si manifesta a livello fisico attraverso contrazioni muscolari croniche e iper-attivazione muscolare che richiedono un dispendio energetico continuo ai muscoli, i quali, non riuscendo mai a decontrarsi, non solo bruciano energia che potrebbe essere utilizzata dall'organismo per altri scopi, ma, creano irrigidimenti, dolori articolari ecc...

Il RMP permette di fronteggiare questo fenomeno, poiché, attraverso la consapevolezza delle tensioni muscolari, permette alla persona di acquisire la capacità di autorilassarsi secondo i bisogni e le necessità del momento.

- ☒ **Tecniche mentali:** utilizzano la visualizzazione e le immagini mentali, che vengono appositamente create per affrontare la fonte dello stress e indurre lo stato di rilassamento. La visualizzazione rappresenta un processo di *riattivazione di esperienze sensoriali ed emotive*, che consente di mettere le risorse della persona a disposizione dei progetti futuri. Questo perché spesso le persone, inconsciamente, proiettano sul futuro immagini di **insuccesso** e spesso si comportano in modo tale da avverare i timori ("profezia che si autoavvera").
- ☒ **Tecniche psicofisiche:** si basano su esercizi organizzati in una sequenza finalizzata al recupero dell'equilibrio psicofisico, per ridurre i problemi legati ad ansia e relative somatizzazioni e sperimentare una condizione di benessere. Il Training Autogeno (TA) è quello maggiormente conosciuto ed utilizzato, poiché induce in chi lo pratica regolarmente delle modificazioni a livello fisiologico (messa a riposo del sistema neurovegetativo) e psichico (ristrutturazione della personalità).