

## LA MATASSA DELL'ANSIA SBROGLIATA CHER ENGERER: *Che cos'è, cosa significa soffrirne, e come gestirla*

Ansia: la parola che al momento è sulla bocca di tutti- quella sensazione di trepidazione- angoscia esistenziale...il “e ora”? prima del “e dopo”?... lo spazio tra le certezze e l'ignoto. L'ansia è un'emozione carica di energia che portiamo con noi nel corpo, di solito derivata da una paura reale o immaginaria. Si potrebbe dire che è la sensazione delle nostre paure conscie o inconscie; è la loro incarnazione. L'ansia nasce anche dai nostri istinti primordiali. Spesso è una risposta biologica alla minaccia di un pericolo, (reale o immaginario), presente nel nostro ambiente – una risposta naturale che induce alla lotta o alla fuga- attivata nel nostro cervello come un allarme antincendio che talvolta può essere difettoso e iperreattivo agli stimoli. In pratica, l'ansia può essere vista come una risposta naturale all'ambiente. Nel giusto contesto, nella giusta dose, ed espressione, la nostra ansia ci fornisce il giusto cocktail biochimico per aiutarci a offrire la migliore prestazione, a rimanere all'erta e attenti o a correre via dai pericoli. È quando questa energia si blocca, si presenta nei contesti sbagliati e nelle quantità inappropriate, che diventa problematica, fagocitante, e molto spesso insopportabile.

Soffrire d'ansia significa avere la sensazione che qualcuno sia seduto sul tuo torace, o di avere la testa ovattata. Ti lascia senza fiato, ed è come affogare senza essere nell'acqua. Ti senti come se l'orologio si stesse muovendo troppo in fretta, o come se ti trovassi su un tapis roulant senza pietà. È la sensazione di un cuore che pulsa veloce in una gabbia toracica troppo fragile. È una sensazione di nausea e di giramento di testa, confusione e terrore. L'ansia può presentarsi come agitazione, insonnia, o lo stomaco sottosopra. Può essere il pensiero di essere troppo minuscoli e in un mondo enorme ed ostile. La voce dell'ansia martella: “ Non sono capace! Non ce la faccio! Non sono bravo abbastanza! Non ce la farò mai. Non riesco a fare questo!”. Soffrire d'ansia è come avere la ghigliottina di un boia spietato sopra il nostro collo nudo. Significa sentire il panico, avere pensieri implacabili, presentimenti; una sequenza di emozioni incontrollabili compresse dentro di noi. Significa sentirsi solo, disperato e spaventato, e non voler vivere in questa maniera. L'ansia è come un dolore sordo nel corpo, che inghiotte e rannuvola le tue giornate, sopraffacendo la tua vitalità e la tua forza. L'ansia ti fa sentire male.

L'ansia è un'emozione che tutti sperimentiamo nel corso della nostra vita, in qualche grado. Qualcuno ha una predisposizione per l'ansia, qualcuno ha un certo tipo di personalità, altri hanno solo delle brevi e passeggero esperienze d'ansia. Una cosa è però certa: non è possibile eliminare e distruggere del tutto l'ansia. Dobbiamo imparare a vivere con una certa dose di questa sensazione nelle nostre vite. Ma con attenzione e consapevolezza, introducendo dei cambiamenti nello stile di vita possiamo imparare a gestirla bene.

Mindfulness è un'altra parola chiave dell'ultimo decennio, che ci aiuta a gestire l'ansia. Vivere con mindfulness significa essere presenti nel momento, evitando di concentrarsi troppo sul passato o sul futuro, ma rimanendo nel qui ed ora, riconoscendo e accettando ciò che si presenta; chiedendoci: “Qual è quella cosa della quale devo davvero preoccuparmi in questo momento che è così grande che non riesco a gestirla?”. Di solito rispondiamo con una esperienza che è possibile gestire. Un altro suggerimento per gestire l'ansia è quello di ricordare a noi stessi che quel nostro senso d'urgenza è di solito una creazione della nostra immaginazione o delle nostre norme ed aspettative culturali. Tutto deve essere fatto al suo ritmo e al tempo giusto. Ci sono davvero poche cose che veramente richiedono la nostra attenzione immediata. Nessun lavoro, nessuna persona o progetto valgono la pena di farci ammalare. Se ci ammaliamo, o se muoriamo, quel lavoro verrà preso in carico da un'altra persona... il tempo continuerà a passare... l'azienda continuerà ad esistere, la terra continuerà a girare sul suo asse, con o senza di noi. Dobbiamo anche prevenire l'ansia con una dieta sana, esercizio fisico, l'espressione creativa, usando la musica, la luce, la natura, la risata e l'amore. Abbiamo bisogno di dormire sufficientemente e di avere un buon equilibrio tra il lavoro e la vita personale, come minimo. Dobbiamo ridurre la caffeina e le tossine e tutto ciò che crea uno stato di allerta negativa nel nostro cervello e nel nostro corpo.

## Ce la possiamo fare! Ora sappiamo tutto!

1. Vivi nel presente: dimenticati del passato. Vivi nel momento per come ti si presenta. Risolverai il domani quando si presenterà'.
2. Mangia correttamente. Fai dei centrifugati di verdure. Mantieni il tuo corpo ben nutrito. Smetti di intossicare il tuo corpo con tossine e cibo spazzatura.
3. Bevi secchiate di acqua. Scegli acqua di qualità (acqua minerale alcalina) e fai molte docce e bagni.
4. Usa delle bende calde di magnesio per supportare il tuo sistema parasimpatico.
5. Dormi. Riposa. Prenditi e crea dei momenti per rilassarti.
6. Goditi le piccole gioie della vita: ridere, amare, cantare e il sesso.
7. Rallenta il tuo ritmo. Tutto può aspettare, in realtà'.
8. Goditi la natura. Annusa, guarda, ascolta il mare e il suo ritmo energetico naturale. Senti il calore del sole sulla tua faccia e la sabbia sotto i tuoi piedi. Assapora veramente il tuo caffè'!
9. Sii creativo. Esprimi le tue emozioni sulla carta, sulle tele, con l'argilla, facendo giardinaggio – qualsiasi attività' in cui usi le mani.
10. Muoviti. Trasforma quell'ansia in energia cinetica con 10 minuti di esercizio cardiovascolare al giorno.

Se il tuo livello d'ansia ti sta prendendo alla sprovvista, o è divenuto ingestibile puoi anche provare Psicoterapia, Emotional Freedom Technique, Riflessologia o Neurofeedback.