

## 1. Cosa sono le emozioni?

L'emozione è una "Reazione affettiva intensa, con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale (interno o esterno). La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico...." (Galimberti, 1992).

Le Emozioni sono esperienze che portano con sé delle reazioni a livello fisiologico, viscerale, espressivo, psicologico e durano pochissimo.

Non dobbiamo confonderle con i sentimenti che invece possono essere duraturi, ti faccio un esempio: tu puoi essere innamorato (provi un sentimento) e provare gioia (provi un'emozione) quando vedi la persona amata, tristezza quando non la vedi da un po', gelosia se ti sembra che sia interessata ad un'altra persona.

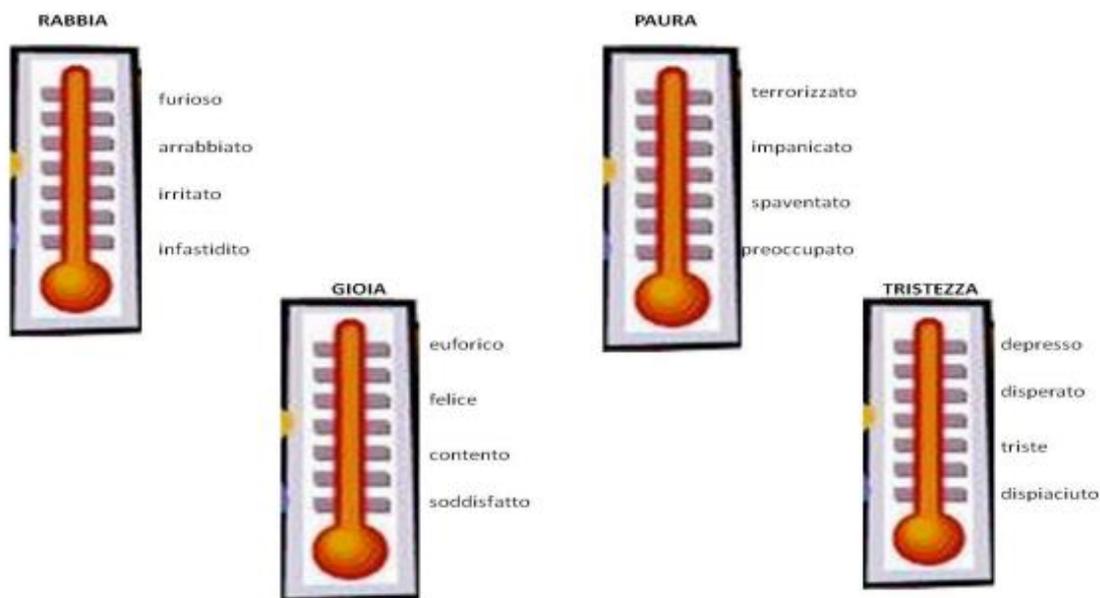
Quindi mentre il sentimento di amore (oppure odio, rammarico) è duraturo l'emozione è breve e momentanea, legata ad uno stimolo temporaneo.

## 2. Quali sono Le Emozioni principali:

- La Paura
- La Gioia
- La Rabbia
- La Tristezza
- La Noia
- La Vergogna
- Il Disgusto
- Il Senso di colpa
- L'invidia
- La gelosia

Le emozioni possono essere sperimentate in gradazioni diverse. Potremmo sperimentare, infatti, una leggera frustrazione o sentirci infuriati, in entrambi i casi stiamo parlando dell'emozione della rabbia a livelli diversi: immaginando un ipotetico termometro interno, potremmo dire che nel primo caso proviamo una rabbia a livello 1, mentre nel secondo caso ad un livello 10.

## Il termometro delle Emozioni



Se ci pensi bene, mentre quando proviamo un'emozione ad una intensità molto forte ci risulta più semplice riconoscerla e nominarla (ad esempio se siamo infuriati), ad un livello minimo diventa più difficile definirla (ad

esempio possiamo provare un lieve malessere, un leggero disagio e facciamo fatica a dire se è leggera tristezza o leggera rabbia).

Imparare a distinguere le emozioni a livello minimo è il primo passo utile per iniziare a saperle gestire. Saper riconoscere e gestire le emozioni è il primo passo fondamentale per combattere l'ansia e il panico!

Un buon esercizio può essere quello di partire dalle emozioni spiacevoli lievi: la prossima volta che ti capita di provare un'emozione di questo tipo, prova a chiederti "A quale emozione assomiglia di più ciò che sto provando?" e se non le ricordi può esserti utile andare a rileggere quali sono. Provacì!

### 3 . A cosa ci servono le Emozioni

Riconoscere i propri vissuti emotivi, invece che reprimerli, è molto importante per riuscire ad anticipare e gestire l'attacco d'ansia, ma anche per avere delle relazioni più efficaci. Le emozioni sono i nostri segnali stradali ci dicono qualcosa di noi, qualcosa di molto importante.

**Le emozioni sono i nostri segnali stradali ci dicono qualcosa di noi!**



**Non esistono emozioni negative, ma emozioni piacevoli e spiacevoli**  
Tutte le emozioni sono positive perché ci dicono qualcosa di noi  
Anzi più sono spiacevoli e più sono segnali importanti!!!!

La rabbia, ad esempio, è un po' come un semaforo rosso, che ci intima a fermarci perché c'è qualcosa che non sta andando come vorremmo e dobbiamo cercare di capire cos'è ed eventualmente rivedere o i nostri obiettivi o il modo con cui stiamo cercando di realizzarli.

La gioia è, invece, come un semaforo verde: ci avverte che le cose stanno andando come vorremmo e vale la pena continuare per questa strada.

La paura è come un semaforo giallo, ci intima che c'è un pericolo e dobbiamo fare attenzione.

La tristezza è un semaforo rosso un po' diverso, nel senso che ci intima a fermarci perché abbiamo "perso" qualcosa e dobbiamo recuperare le energie necessarie per trovare il modo di andare avanti nonostante ciò che abbiamo perso.

Come puoi intuire, decidere di reprimere un'emozione, non ascoltarla, significa perdere una serie di informazioni importanti su chi siamo e cosa vogliamo e soprattutto significa rischiare di perseguire strade diverse da quelle che veramente desideriamo.

In questo senso possiamo affermare con forza che non esistono emozioni negative, ma emozioni piacevoli e spiacevoli, poiché tutte le emozioni ci servono ad uno scopo e quindi sono positive.

Anzi ti dirò di più: quanto più sono spiacevoli, le nostre emozioni, tanto più sono positive, nel senso che sono segnali importanti di cui dobbiamo tenere conto per modificare qualcosa, fuori o dentro di noi, per tendere ad un benessere maggiore.

Ognuno ha la sua emozione preferita ...

Purtroppo non è così scontato e facile riconoscere le emozioni che proviamo, spesso non veniamo educati ad ascoltarci emotivamente, anzi, a volte le persone che si sono prese cura di noi, ci hanno fatto capire che certe

espressioni emotive non sono bene accette e quindi siamo cresciuti con la convinzione, erronea, che è meglio reprimerle.

Ti faccio un esempio: se tutte le volte che un bambino esprime rabbia sua madre si infastidisce o si spaventa, dicendogli “Sei un bambino cattivo!” perché non è lei stessa abituata ad accettare la rabbia, il bambino pian piano imparerà a reprimere questa emozione.

Questo è un processo assolutamente normale e funzionale all’adattamento e alla sopravvivenza, il problema è quando il meccanismo si irrigidisce e permane anche da adulto, per cui chi, ad esempio ha imparato a reprimere la rabbia, non si dà più il permesso di esprimerla in nessun contesto, neanche laddove sarebbe auspicabile e utile farlo.

Che cosa succederà allora? Ti dirò una cosa: **LE EMOZIONI NON POSSIAMO DECIDERLE! POSSIAMO SOLO VIVERLE, AL MASSIMO GESTIRLE!**

Questo significa che, anche se quel bambino che ha imparato a reprimere la rabbia volesse non provarla non ci riuscirà, perché le emozioni affiorano lo stesso, ma non avendo imparato ad accettarla come un’emozione naturale e legittima, tutte le volte che da adulto proverà rabbia non la riconoscerà come tale, ma si renderà conto solo dell’attivazione fisiologica della rabbia (mi batte il cuore, divento rosso, mi irrigidisco) e probabilmente se ne spaventerà fino a provare ANSIA o addirittura PANICO.

E questo è un aspetto che devi subito capire: **SOTTO L’ANSIA C’E’ UN’EMOZIONE CHE NON SAI RICONOSCERE O CHE NON VUOI ACCETTARE perché NON TI SEMBRA ADATTA A QUEL CONTESTO!**

**LE EMOZIONI NON POSSIAMO  
DECIDERLE! POSSIAMO SOLO  
VIVERLE, AL MASSIMO GESTIRLE!**

#### **4. Pensieri ed EMOZIONI**

Molto spesso le nostre emozioni sono legate ai nostri pensieri, a ciò che ci diciamo in testa. Ad esempio se stiamo provando vergogna è probabile che stiamo pensando che abbiamo sbagliato qualcosa o che qualcuno ci sta giudicando male, ecc. In pratica non sono gli eventi in sè a determinare le nostre risposte emotive, ma l’interpretazione che diamo agli eventi nella nostra testa. Quando un’emozione è molto intensa, ossia da 1 a 10 è 7, 8, 9 e soprattutto ci sembra sproporzionata rispetto al contesto o allo stimolo che l’ha fatta emergere, è probabile che nella nostra testa stia passando quello che viene definito pensiero irrazionale.

Un pensiero irrazionale è un pensiero rigido, che ci sembra assolutamente realistico, anche se la realtà ci dimostra il contrario. Vediamo di seguito le principali categorie di pensieri irrazionali.

**NON SONO GLI EVENTI IN SÈ A  
DETERMINARE LE NOSTRE  
RISPOSTE EMOTIVE, MA  
L’INTERPRETAZIONE CHE  
DIAMO AGLI EVENTI NELLA  
NOSTRA TESTA.**

### Principali Categorie di Pensieri Irrazionali

<b>Doverizzazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Devo piacere a tutti"</li> <li>- "Devo sempre risultare simpatico"</li> <li>- "Non devo mai dare l'impressione di essere vulnerabile"</li> <li>- "Non devo mai fare errori, né riconoscere di averne fatti"</li> <li>- "Devo fare una buona impressione"</li> <li>- "Non devo mostrare quello che provo"</li> <li>- "Le cose devono assolutamente andare così";</li> <li>- "Gli altri devono assolutamente comportarsi in un certo modo";</li> <li>- "Devo assolutamente avere ciò che voglio"</li> <li>- "Si deve essere sempre bravi e competenti per essere considerati degni di valore"</li> <li>- "Se qualcosa è o può essere pericoloso, bisogna preoccuparsene enormemente e pensarci in continuazione"</li> <li>- "Bisogna per forza dipendere dagli altri e avere qualcuno di più forte su cui contare"</li> <li>- "Dobbiamo turbarci enormemente per i problemi e i disturbi degli altri"</li> <li>- "Ci deve essere sempre una soluzione giusta e perfetta e che vada bene a tutti per qualsiasi problema ed è una cosa orribile non riuscire a trovarla"</li> </ul>
<b>Catastrofizzazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"E' orrendo";</li> <li>- "E' terribile e catastrofico se le cose non vanno come voglio"</li> <li>- "E' la fine"</li> </ul>
<b>Insopportabilità/ Inolleranza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Non lo sopporto"; "Non tollero che...";</li> </ul>
<b>Indispensabilità bisogni/assoluti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Ho assolutamente bisogno di";</li> <li>- "Non posso fare a meno di !";</li> <li>- "Non posso rinunciare a"</li> </ul>
<b>Pensieri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "O parlo adesso o mai più;"</li> </ul>

<b>bianco/nero:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Visto che non ho parlato questa volta, vuol dire che non sono in grado di farlo";</li> <li>- "Non riuscirò mai ad affrontare rifiuti e critiche"</li> <li>- "Se sbaglio una volta sono perduto."</li> <li>- " Visto che ho mangiato un cioccolatino, tanto vale che svuoto il frigorifero"</li> <li>- "E' meglio evitare certe difficoltà piuttosto"</li> </ul>
<b>Generalizzazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Non finirà mai"</li> <li>- "Sono sempre il solito stupido"</li> <li>- "Capitano tutte a me"</li> <li>- "Non sarò mai capace di ..."</li> <li>- "Tutti ce l'hanno con me"</li> <li>- "Mi ficco sempre in queste situazioni";</li> <li>- "Se la prendono sempre con me!";</li> <li>- "Nessuno mi può soffrire"</li> <li>- "E' tutto inutile"</li> <li>- "Non è mai abbastanza"</li> <li>- "Certe persone sono completamente negative, malvage e meritano di essere severamente condannate e punite"</li> <li>- "La sofferenza umana dipende solo da cause esterne e non possiamo fare nulla per controllare o cambiare le nostre emozioni"</li> <li>- "Ciò che ci è accaduto in passato continuerà a influenzare per sempre la nostra vita"</li> </ul>
<b>Pensieri se...allora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Se faccio così ... sicuramente lui/lei"</li> <li>- "Se mi ha detto questo ... vuol dire che"</li> <li>- "Si deve essere sempre amati o apprezzati"</li> </ul>

## 5. Come gestire le emozioni in 5 passaggi

Veniamo al dunque: che cosa devi fare per poter disinnescare l'ansia e riprenderti la tua vita, in modo che sia tu ad avere potere sull'ansia e non l'ansia su di te.

### A. Contesto. Dove sto?

Una delle prime cose che devi imparare ad osservare è quali sono i momenti e i luoghi in cui l'ansia è più forte per te, quando e dove ti capita di più.

Molte persone questo aspetto ce l'hanno chiaro o almeno credono di averlo chiaro, ad es. mi dicono "Mi succede più spesso quando mi sveglio la mattina e sto per andare al lavoro", oppure "Mi succede quando sto in mezzo alle persone", o anche "Quando sono da solo/a".

Altri fanno più difficoltà ad individuare un momento specifico in cui ciò avviene, ad es. mi dicono "Guarda non c'è un contesto in cui mi capita di più, può capitarmi in qualsiasi momento e in qualsiasi posto". Ecco questa è una delle prime cose da comprendere e da imparare a guardare di sé, ossia che: L'ansia non ci prende a caso, ma è sempre legata ad un contesto e ad una situazione di vita!

Questo aspetto è difficile da comprendere inizialmente, soprattutto da chi ha la sensazione di una specie di doccia fredda o di fulmine e a ciel sereno che arriva all'improvviso in qualsiasi momento.

In realtà l'ansia è una risposta ad un'emozione, come ti ho spiegato prima, per cui l'emozione è legata a ciò che percepiamo intorno a noi, spesso a come leggiamo una situazione, un contesto. Ti faccio un esempio.

Un mio paziente che ha avuto l'attacco di panico in metro, inizialmente lui mi descriveva questa giornata come assolutamente identica a tutte le altre. In realtà, andando a scavare un po' meglio, si è reso conto che quel giorno il capufficio doveva parlargli di un possibile cambiamento di posizione.

Posizione molto ambita dai colleghi ed anche da sua moglie, ma che lui non si sentiva di voler affrontare. Ciò che ha scatenato l'ansia è stato il non accettare il fatto di non volere quel tipo di promozione e di non sapersi spiegare il perché.

Quando dico che devi imparare a leggere il contesto in cui provi ansia, intendo che devi riuscire a chiederti cosa sta succedendo in quel momento di vita per te, oltre a guardare dove ti trovi e che ora è.

**L'ANSIA non CI PRENDE A CASO, MA E' SEMPRE LEGATA AD UN CONTESTO E AD UNA SITUAZIONE DI VITA!**

**PROVACI SUBITO!** Ripensa all'ultima volta che hai provato forte ansia o addirittura panico, dov'eri? Cosa stavi facendo? Oppure cosa avevi appena fatto o cosa stavi per fare? E scrivilo nella prima colonna a sinistra della tabella che segue

<b>A</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>CONTESTO. Dove sto?</b>	<b>EMOZIONE. Cosa sto provando? Cosa ho provato?</b>	<b>PENSIERO. Cosa stavo pensando?</b>	<b>AZIONE. Cosa ho fatto subito dopo?</b>	<b>DISINNESCA. Quale idea irrazionale c'è sotto?</b>

### **C. EMOZIONE.**

Cosa provo?

Il secondo passo è chiederti che cosa stavi provando in quel momento. Se mi hai seguito sinora hai iniziato a capire che l'ansia copre un'emozione, significa che proviamo qualcosa poco prima dell'attacco d'ansia che non riusciamo a "leggere" come emozione, ma quello che notiamo è solo l'attivazione fisiologica dell'emozione stessa, ossia ci rendiamo conto che aumenta il battito cardiaco, iniziamo a sudare o ad arrossire (a seconda che stiamo provando paura o vergogna o rabbia), ma non riusciamo bene a decifrare cosa stiamo provando, solo ci spaventiamo di queste reazioni fisiologiche, perché non abbiamo imparato a "collegarle" all'emozione e ci sembrano strane. Se ti alleni un po', invece, comincerai a renderti conto che ciò che provi a livello fisico è del tutto normale e naturale e se tu lo accetti come normale e riesci a dirti "Sto provando vergogna", oppure "Sto provando rabbia", e accetti che se provi rabbia la cosa più normale è

che aumenti il battito cardiaco e se provi vergogna la cosa più normale è arrossire, inizierai a spaventarti meno delle tue reazioni fisiche. Ricordati una cosa La differenza tra chi soffre d'ansia e chi non ne soffre sta nel fatto che chi non ne soffre la prova e non se ne spaventa, chi ne soffre la prova e se ne spaventa!

Nel momento in cui ti spaventi di una reazione emotiva e fisica NORMALE, la farai diventare ANORMALE, ossia aumenterà la tua paura e la tua reazione ansiosa da un livello 0,5 ad un livello 6, 7.

Quindi tornando sul pratico, il secondo passo è chiederti: "Quale emozione sto provando in questo momento? Può essere che mi sono semplicemente arrabbiato, infastidito di qualcosa?"

**LA DIFFERENZA TRA CHI SOFFRE D'ANSIA E CHI NON NE SOFFRE, STA NEL FATTO CHE CHI NON NE SOFFRE LA PROVA E NON SE NE SPAVENTA, CHI NE SOFFRE LA PROVA E SE NE SPAVENTA!**

Può essere che sto temendo un giudizio negativo degli altri e quindi provo vergogna? Ma soprattutto chiediti "C'è qualcosa che sto provando (come nell'esempio che ti facevo, la paura della promozione) che non accetto di provare, che mi sembra strano o anormale provare?"

**PROVACI SUBITO** ->Torna su allo schemino e prova a compilare la seconda colonna. Ritorna col pensiero all'ultimo attacco d'ansia e chiediti "Quale può essere stata l'emozione di quel momento che stava sotto l'ansia?"

### **B. PENSIERO.**

Cosa penso?

All'inizio di questa guida ti ho detto che ciò che pensiamo condiziona le nostre emozioni. In particolar modo se quello che pensiamo è un'idea irrazionale, è possibile che causi un'emozione molto spiacevole e disturbante, eccessiva per quello che è il contesto.

Ti ho parlato poi delle categorie di idee irrazionali. Adesso, quello che tu devi imparare a fare è capire quali sono i tuoi pensieri irrazionali che scattano nella tua testa e provocano l'ansia.

Ti faccio un esempio. Un mio paziente mi ha raccontato che ha avuto il primo attacco di panico in discoteca con gli amici. Dopo aver bevuto un bicchiere di troppo si è sentito male, ha provato un panico così invalidante che hanno chiamato l'ambulanza ed è stato ricoverato.

Andando a scavare sulla situazione, è venuto fuori che nel momento in cui ha bevuto si è sentito più "rilassato", ha avuto la sensazione quasi di svenire ed ha pensato "Se svengo adesso penseranno che sono una pappamolla" questo è stato il pensiero che lo ha mandato in panico, dietro questo pensiero c'è un'idea irrazionale della categoria "Catastrofizzazioni" ad es.: "E' terribile se pensano che sono una pappa molla!" o anche della categoria "Doverizzazioni", ad es. "Non devo mai dare l'impressione di essere vulnerabile!"

A questo punto sei pronto per tentare di individuare i tuoi pensieri irrazionali e provare a vedere a quale categoria appartengono.

Una premessa: tutti noi abbiamo dei pensieri irrazionali e il problema è che ci sembrano assolutamente RAZIONALI! Non devi sentirti inadeguato, strano o pazzo se riesci ad individuare i tuoi pensieri irrazionali.

lo stessa ho le mie idee irrazionali, l'unica differenza tra me e te è che io ne sono un po' più consapevole e riesco a disinnescarli prima che facciano troppi danni : ), solo perché sono più "allenata" a farlo, quindi se ci riesco io, puoi farlo anche tu con successo! : )

**PROVACI SUBITO.** Torna al tuo schema e prova a compilare la Terza colonna. Chiediti "Cosa ho pensato poco prima di stare male?" Ciò che ho pensato è un pensiero irrazionale? In quale categoria di pensieri irrazionali potrei inserirlo?"

#### **D. AZIONE.**

Cosa faccio subito dopo l'attacco d'ansia? A volte ciò che facciamo dopo l'attacco d'ansia, invece che aiutarci a risolvere il problema lo rinforza, ossia lo fa aumentare ancora di più. Ti faccio un esempio.

Un mio paziente mi dice che ha avuto il primo attacco d'ansia in metropolitana, e appena si è sentito male, è sceso subito dalla metro non completando il viaggio, da allora non ha più preso la metro.

Ecco questo è quello che in psicologia chiamiamo "Evitamento", l'Evitamento significa "togliersi" dalla situazione che genera ansia, con la speranza di non provare più l'emozione spiacevole di quel momento.

Il problema è che se eviti le situazioni per te ansiogene gli dai un potere enorme, ossia diventeranno sempre più ansiogene e spaventose per te, con il risultato che il problema aumenterà.

Questo aspetto è importante capirlo, perché all'inizio evitare potrebbe darti la sensazione di aver risolto il problema, in realtà il rischio dell'evitamento è duplice perché da una parte rinforza il timore, dall'altra pian piano potresti iniziare ad evitare sempre più situazioni, con il risultato di limitare sempre di più la tua vita!

Ecco perché l'azione che segue l'attacco d'ansia è assolutamente da "orientare" in un modo che TOLGA potere all'ansia e non che la rinforzi.

**PROVACI SUBITO.** Torna al tuo schema e con il ricordo all'ultimo attacco d'ansia e chiediti "Cosa ho fatto subito dopo? Quello che ho fatto toglie o dà ulteriore potere alla mia ansia?"

#### **E. DISINNESCA. (può essere fatto insieme in seduta)**

Perché è irrazionale ciò che penso? L'ultimo passo è disinnescare le tue idee irrazionali e togliere potere all'ansia.

Come ti ho già detto, ciò che determina un'emozione molto forte e spiacevole è il pensiero che ci sta sotto.

Premesso che le emozioni non sono mai negative, perché hanno sempre un senso e una funzione, possono però essere piacevoli o spiacevoli, tuttavia anche le emozioni piacevoli possono portarci a provare ansia se non le accettiamo e le consideriamo "strane" o "inadeguate" ad una data circostanza. Ti faccio un esempio. Un mio

paziente mi racconta che la prima volta che ha provato un'ansia soffocante, è stato ad un funerale di un suo amico. Durante il corteo funebre, infatti, ha sentito raccontare una barzelletta da alcune persone che camminavano a fianco a lui e gli è venuto da ridere istintivamente. Dopo pochi secondi ha provato un'ansia irrefrenabile. In questo caso, l'idea irrazionale che ha fatto scatenare l'ansia, è stata del tipo "Non si può provare gioia ad un funerale! Se lo faccio sono una persona sbagliata, cattiva!".

Questa idea irrazionale dentro la sua testa ha scatenato l'ansia nel momento in cui ha provato gioia o piacere o voglia di ridere, non tenendo conto del fatto che le EMOZIONI NON POSSIAMO DECIDERLE pertanto NON POSSIAMO SENTIRCI IN COLPA per AVERLE PROVATE, ciò che possiamo decidere è l'AZIONE CHE FACCIAMO SEGUIRE ALL'EMOZIONE!

In qualche modo tu puoi decidere che se provi rabbia per una persona puoi picchiarla, oppure capire che non è il caso, puoi tacere, o urlare o solo farle presente la tua rabbia, questo puoi deciderlo, MA NON PUOI DECIDERE DI INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'EMOZIONE DI RABBIA UNA VOLTA CHE LA STAI PROVANDO!

Quindi il primo passo importante è accettare l'emozione che stai provando e poi disinnescare il pensiero irrazionale che la fa diventare ansia.

Come si disinnescano le idee irrazionali? Non è facile inizialmente riconoscere e mettere in discussione le proprie idee irrazionali, queste infatti, ci sembrano estremamente "razionali" e convincenti, tanto da farci sperimentare i vissuti emotivi di disagio di cui parlavamo prima, ma con un po' di allenamento diventerai molto abile a farlo! Per riuscirci, devi innanzitutto essere disponibili ad accettare che dietro quel vissuto emotivo così intenso e spiacevole possa esserci un pensiero irrazionale o dannoso, poi cercare di individuarlo, infine metterlo in discussione con argomentazioni convincenti. Eccone alcune:

#### **Argomenti per affrontare le doverizzazioni**

- "Perché le cose devono andare come voglio io?"
- "Perché devo assolutamente fare questa cosa?"
- "Sarebbe bene ... sarebbe preferibile ..., sarebbe bello...., ma questo non vuol dire che deve per forza andare così, non è un'esigenza assoluta"

#### **Argomentazioni utili per affrontare l'insopportabilità:**

- "Come faccio a dimostrare che è insopportabile?"
- "Al massimo si tratta di una cosa molto fastidiosa o dolorosa ma alla quale si può sempre sopravvivere"

#### **Argomentazioni utili per affrontare le valutazioni globali:**

- "Per quanto una persona possa fare cose sgradevoli o sbagliate non possiamo valutarla globalmente per ciò che ha fatto! Si può essere persone in gamba e aver fatto un grande errore!"
- "Posso giudicare il comportamento ma non la persona"
- "Le persone sono qualcosa di diverse e più complesso della somma dei loro comportamenti"
- "Gli esseri umani, finché sono vivi, possono sempre cambiare"

#### **Argomentazioni utili per affrontare le catastrofizzazioni**

- "Qual è la cosa peggiore che può succedere?"
- "E se succedesse sarebbe veramente la fine del mondo?"
- "So tratta di una cosa molto spiacevole, ma che può essere superata"

#### **Argomentazioni utili per affrontare pensieri di indispensabilità, bisogni assoluti:**

- "Certe cose sono belle, ci rendono la vita più gradevole, ma non sono indispensabili"
- "Posso non avere certe cose e vivere lo stesso, anche se un po' meno bene"
- "Posso trovare anche altre cose che mi consentiranno di vivere piacevolmente"

#### **Alcuni accorgimenti**

Per essere convincenti e insistenti con noi stessi, dobbiamo ricordarci di:

- Attaccare i pensieri non l'emozione: riconoscere che è normale e legittimo provare ciò che si prova se alla base c'è un tipo di pensiero irrazionale.
- Utilizzare argomentazioni realistiche e non false risposte consolatorie: mettere in discussione un pensiero irrazionale non significa negare ciò che per noi è importante, dirsi, ad es. "Tanto non mi importa, in realtà, che gli altri mi apprezzino", quando invece ci colpisce molto il giudizio negativo altrui. In questi casi è opportuno ammettere che il giudizio positivo dell'altro è auspicabile e piacevole, e che è frustrante quando non c'è, ma non è terribile.
- Affrontare tutti gli elementi irrazionali presenti in un pensiero. E' importante capire se dietro un pensiero irrazionale non ce ne sia un altro, ad esempio nella frase "Come fa a non accorgersi che sto male?", ci sono almeno 2 possibili pensieri irrazionali: "Gli altri devono accorgersi che sto male e cosa provo anche se non lo dico"; e anche "Non mi capisce mai"

**PROVACI SUBITO!** Torna al tuo schema e prova a mettere in discussione il pensiero cioè ciò che hai scritto nella 3° Colonna, P, con le argomentazioni che ti ho suggerito, oppure trovandone di tue! E adesso ....

A questo punto hai in mano tutti i 5 passi necessari per analizzare e comprendere bene il tuo episodio d'ansia o di panico. Ricordati che è solo facendo che imparerai davvero a gestire al meglio il tuo problema, la prima volta che ti cimenterai probabilmente ti sembrerà molto difficile capire e mettere in crisi le idee irrazionali che ti scatenano l'attacco d'ansia o di panico, poi pian piano, se terrai duro e ti allenerai, tutto ti sembrerà molto più chiaro.

Ognuno di noi può essere in grado di identificare pensieri irrazionali mentre più complessa è la loro confutazione e modificazione verso pensieri più utili e funzionali. Il primo passo utile per prenderne coscienza è quello di rispondere a cinque semplici domande.

Domande utili in una situazione spiacevole per identificare i pensieri disfunzionali:

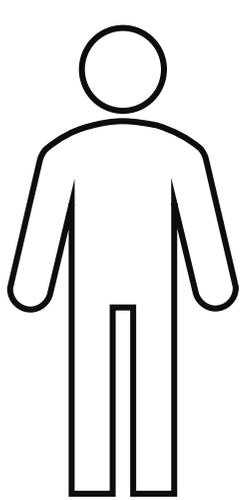
- che cosa penso di me?
- Che cosa ho paura che succeda?
- che cosa penso della situazione?
- Come penso di affrontarla?
- Che cosa farò?

Queste domande devono essere sempre legate alla situazione specifica che si vuole affrontare. Lo scopo è di cercare di non rimanere bloccati ad uno stato emotivo negativo ma cercare di passare ad uno stato più consono per poter affrontare la situazione.

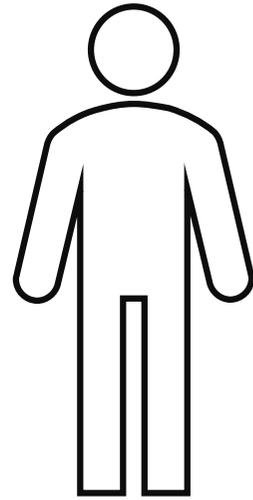
Ovviamente questo passaggio non è sempre immediato e trasparente ma il riuscire ad esplicitare quale è per noi il pericolo o l'ostacolo che ci impedisce di affrontare l'obiettivo, trovare varie alternative e possibili soluzioni, identificare eventuali conseguenze negative e successivamente i modi per poter ripararvi, possono, a volte, essere risolutori di uno stato ansioso eccessivo.

# Mappa le tue emozioni

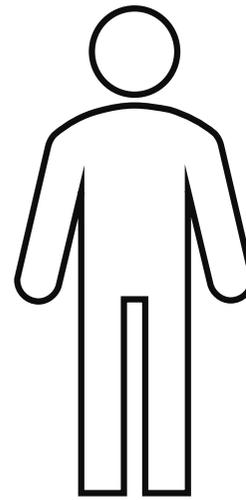
Colora, scarabocchia e/o annota qui sotto dove fai esperienza delle emozioni nel tuo corpo



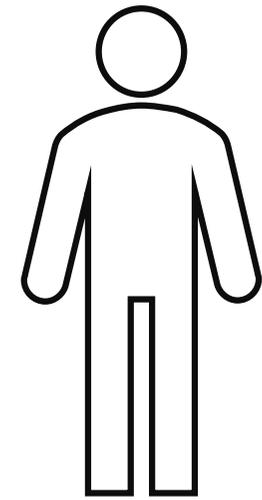
Affetto



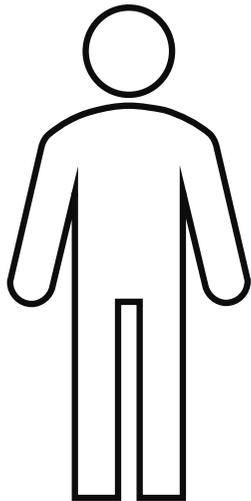
Rabbia



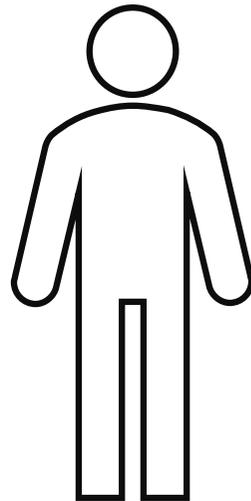
Gioia



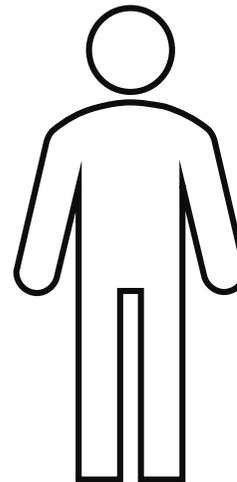
Paura



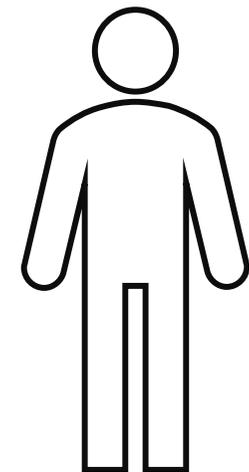
Tristezza



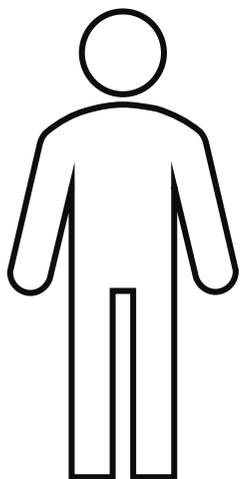
Imbarazzo



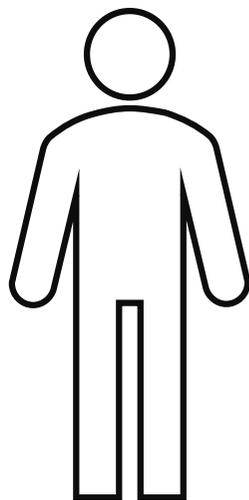
Soddisfazione



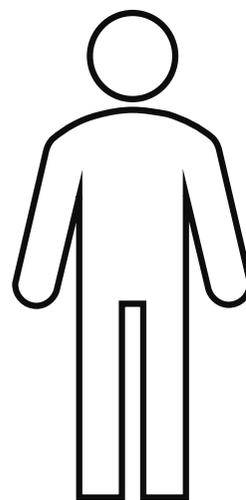
Invidia



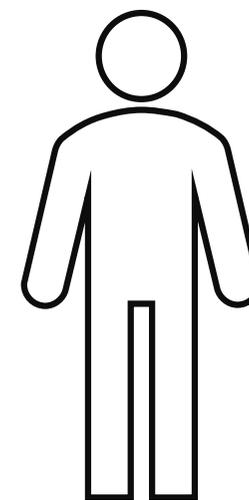
Senso di colpa



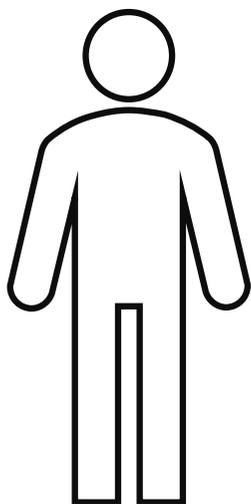
Ansia



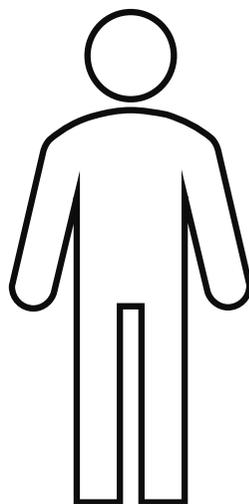
Sorpresa



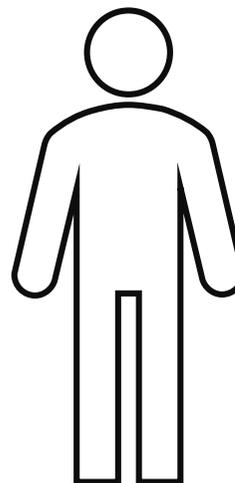
Impotenza



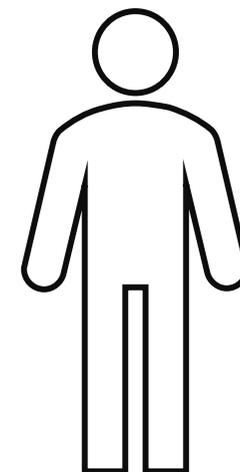
Vergogna



Tenerezza



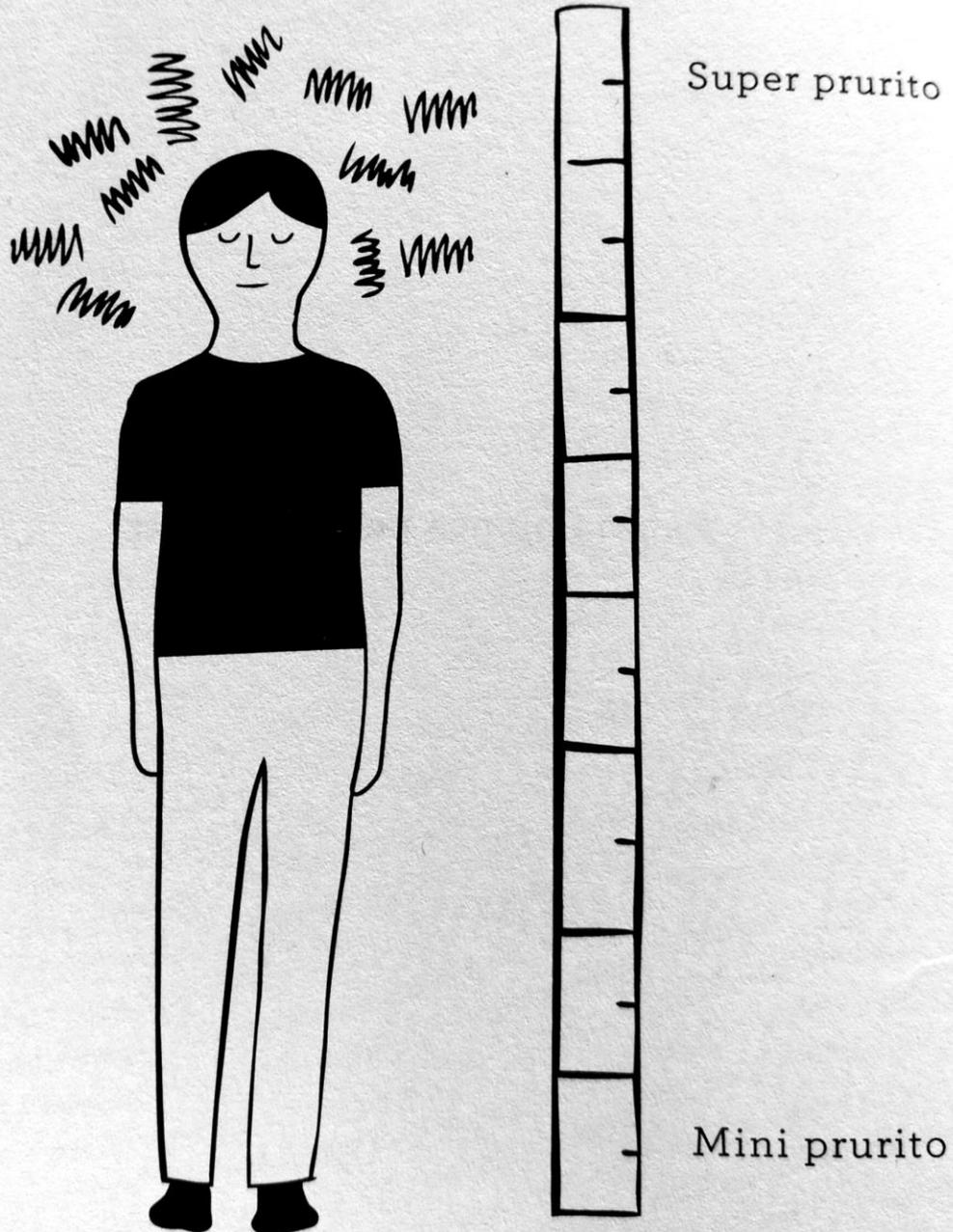
Delusione



Gelosia

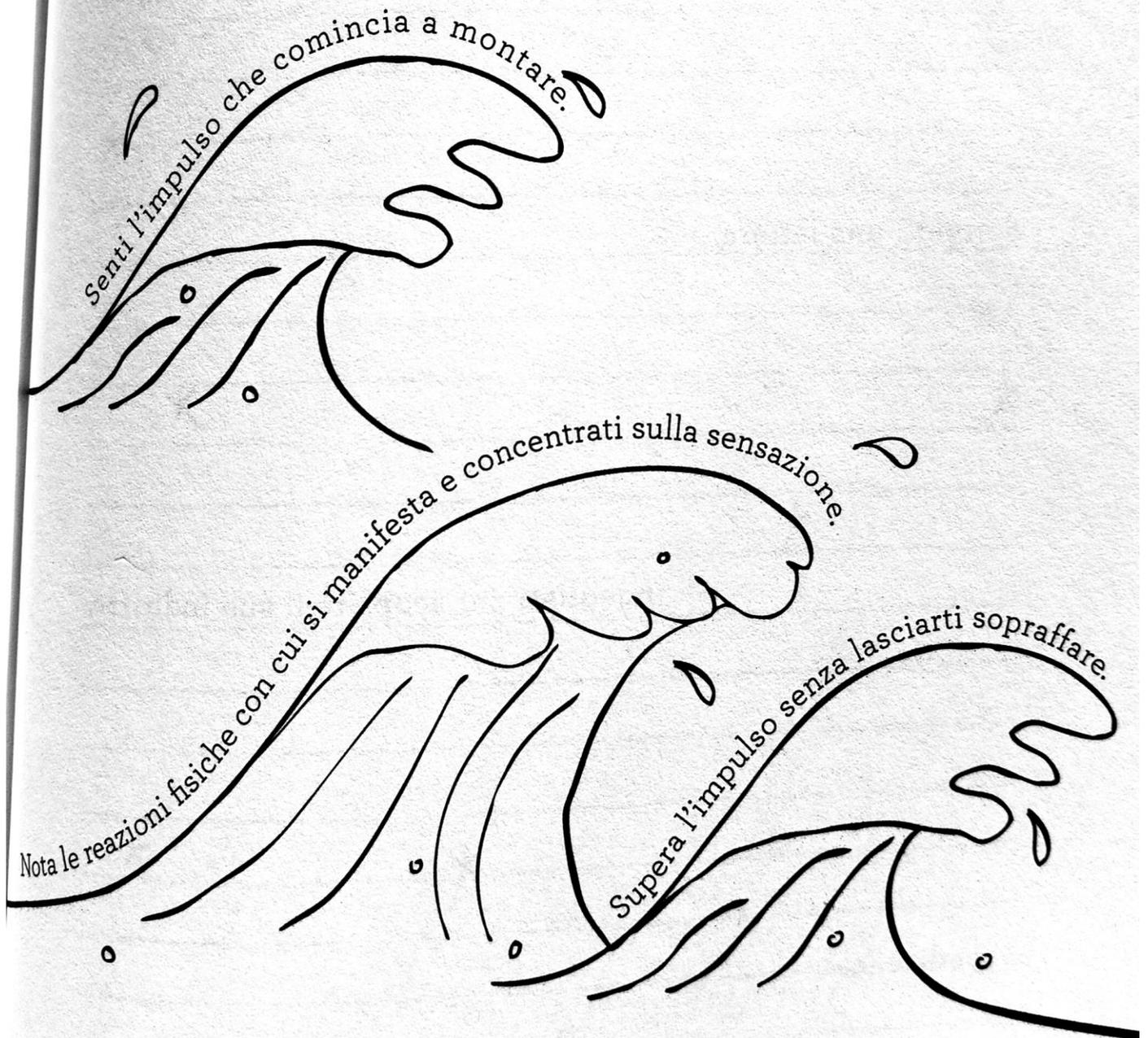
# Il prurito

Medita per 7 minuti e mezzo. Aspetta di avvertire un prurito. Prendine coscienza, accoglilo come parte dell'esperienza.



Resisti al prurito il più a lungo possibile. Ripeti l'esercizio a piacere.

# Navigare l'impulso



“Tra stimolo e reazione c'è uno spazio. In quello spazio risiede la nostra libertà e il potere di scegliere come reagire.”

Stephen Covey, *Le 7 regole per avere successo*

# Esercizio "ACCARTOCCIARE LE EMOZIONI":

Si può adattare lo script a qualsiasi emozione dolorosa, per favorire l'accettazione e l'auto-compassione e connettersi con i valori. (Nota: non è adatto per persone con problemi al collo, alle spalle o alle braccia).

## 1: scrivi

Si chiede al cliente di identificare un ricordo che fa scattare l'emozione su cui si intende lavorare. Su un foglio di carta, scrive poche parole (massimo una frase) per riassumerlo.

## 2: accartoccia

Terapeuta: Ora accartoccia questo ricordo e tutti i pensieri e le sensazioni che ne derivano e rendilo il più piccolo possibile. Accartocciarlo del tutto è davvero difficile - niente mezze misure ... Ecco fatto ...

Ora mettilo tra i palmi delle mani e usa entrambe le braccia e le mani per cercare di schiacciarlo ancora più piccolo ... Spingi più forte che puoi ... e continua a spingere.

## 3: spremi

Terapeuta: Mantieni la pressione, stringendo forte ... Più forte che puoi ... Rendendolo piccolo possibile ...

E nota com'è ...

Quanto è stancante? ...

Quanto ti distrae? ...

Quanto è difficile fare le cose che contano per te mentre ti impegni a spremere il foglio? ...

Quanto tempo ed energia hai speso per farlo nel corso della tua vita? ...

E non è estenuante? ...

Dato che non è presente alcun "pulsante Elimina" nel cervello, non c'è modo di farlo semplicemente sparire, saresti aperto a provare qualcosa di diverso? ...

Ti andrebbe? Grande!

## 4: tenerlo delicatamente

Terapeuta: ora tienilo come se fosse un bambino che piange, un cucciolo in cerca di attenzioni o la mano di una persona amata che sta soffrendo ...

E nota la differenza che fa ...

C'è un po' di sollievo per te in questo? ...

È forse meno fastidioso, meno stancante? ...

Nota quanta energia hai adesso da impiegare nelle cose significative per te ...

## **5: considera cosa ti comunica**

Terapeuta: continua a tenerlo in questo modo e considera: cosa ti dice riguardo quello che conta per te? ... Quali valori ti ricorda? ...

E considera anche che Non puoi cambiare il passato, ma puoi influenzare il futuro con le azioni nel presente ... Quindi andando avanti, nei prossimi giorni, cosa vuoi fare nel mondo per renderlo un posto migliore per te, secondo i tuoi valori? ... Per evitare che cose del genere si ripetano?

## **6: apprezzalo**

Terapeuta: Nota che quando tieni il foglio e quindi le tue emozioni in questo modo, leggermente e delicatamente, questa emozione può essere la tua alleata ... perché ti ricorderà i tuoi valori ... ti motiverà a comportarti come la persona che vuoi essere ...

E anche se fa tremendamente male, ti dà informazioni preziose ...

Questa emozione nasce dalla tua mente, dal cervello e dal tuo corpo che lavorano insieme, per vegliare su di te, per proteggerti... Quindi, anche se fa male, vedi se solo per un momento, puoi apprezzarlo.

## **7: stringere, quindi facilitare**

Terapeuta: Ora, solo per pochi istanti, torna a provare a schiacciare e stringere il foglio ...

Di nuovo, schiaccialo forte con entrambe le mani, entrambe le braccia, schiacciandolo più forte che puoi ... E mantieni la pressione, con tutta la forza, e nota quanto stancante diventa ...

E ora, ancora una volta, tienilo delicatamente ... come un bambino che piange o un cucciolo lamentoso, o la mano di una persona amata in difficoltà... E nota la differenza....

E prendilo delicatamente con entrambe le mani ... e immagina che lo spazio intorno ad esso si riempia di calore, premura e gentilezza ...

## **8: auto-compassione**

Terapeuta: E vedi se riesci a trasmettere a te stesso lo stesso calore, premura e gentilezza ... Immagina come una sorta di energia ... che fluisce dal palmo delle tue mani ... e scorre sulle tue braccia e nel tuo cuore ... e da lì, fluendo su e giù per il tuo corpo ... e ovunque ci sia dolore, tensione o intorpidimento, questa energia calda e gentile fluisce in quelle aree ... ammorbidendosi e allentandosi intorno a loro.

(Il terapeuta ora aiuta il cliente a “zoomare” su specifiche aree di dolore, tensione o intorpidimento e lavora come in altri esercizi di accettazione e di autocompassione: riconoscere il dolore e rispondere con gentilezza.)

## **9: ancoraggio e debriefing**

L'esercizio termina con un minuto di ancoraggio. Poi rivediamo l'esercizio, cosa è avvenuto e esploriamo l'impatto dell'accettazione e dell'auto-compassione e sottolineando i valori.

Estratto dal libro *“Trauma Focused ACT”*, di Russ Harris  
(prossima pubblicazione da New Harbinger: agosto 2021)

Tradotto da Chiara Rossi Urtoler

# Osserva le sensazioni di disagio

Tieni un cubetto di ghiaccio in mano (quella con cui non scrivi) il tempo necessario a farlo sciogliere. Lascia che goccioli sulla tua mano, sul tavolo ecc..

Osserva cosa provi, seguendo la guida qui sotto e annotalo durante o a fine esercizio.

<b>Sensazioni fisiche immediate</b> Freddo, gelo, bruciore, ecc..	
<b>Intensità disagio (0-10)</b> Quanto è insopportabile quello che provi?	
<b>Cambiamenti fisiologici</b> Respiro, battito cardiaco, tremori, brividi ecc..	
<b>Pensieri</b> Cosa ti viene in mente? Cosa dici a te stesso durante l'esercizio?	
<b>Emozioni</b> Irritazione, frustrazione, ansia, rifiuto, sorpresa, interesse, inquietudine, impazienza, piacere, ecc	
<b>Tendenza all'azione</b> Cosa ti verrebbe da fare? Lasciarlo andare, cambiare posizione, ecc.	
<b>Disagio (0-10)</b> L'intensità del disagio è cambiata nel corso dell'esercizio?	

Questa tabella può essere utile per osservare qualsiasi sensazione di disagio