DOTT.SSA ROBERTA ZEVILONGHI

GUIDA ALLE PREOCCUPAZIONI

ESERCIZI PRATICI PER GESTIRE LE PREOCCUPAZIONI

INDICE DEI CONTENUTI

PERCHÉ È DIFFICILE SMETTERE DI PREOCCUPARSI Pagina 3

1° motivo: preoccuparci ci ha permesso di sopravvivere
2° motivo: è una questione di pensiero magico
3° motivo: perché ci distanzia dalle emozioni che non vogliamo provare

ENTRIAMO NEL PRATICO Pagina 6

1° esercizio: il diario delle preoccupazioni
2° esercizio: la lista del controllo
3° esercizio: il problem solving

OK E LE COSE SU CUI INVECE NON ABBIAMO CONTROLLO? Pagina 10

Ciao!

SONO ROBERTA ZEVILONGHI, PSICOLOGA E FACILITATRICE MINDFULNESS.

IN QUESTA GUIDA TI INSEGNERÒ ALCUNI ESERCIZI PRATICI CHE POSSONO AIUTARTI A PREOCCUPARTI DI MENO E AVERE UNA MENTE PIÙ SERENA.

Prima di presentarti gli esercizi però devo spiegarti perché ci preoccupiamo e perché il semplice "non pensarci" non funziona.

Intanto c'è da dire una cosa importante: le preoccupazioni sono la benzina che alimenta l'ansia. Probabilmente ti sarai accorto/a che più ti preoccupi, più la tua ansia aumenta. E altrettanto probabilmente ti sarai accorto/a che non c'è un pulsante per spegnere le preoccupazioni a comando: non basta "volerlo" per smettere di preoccuparsi.

Ma se preoccuparsi aumenta l'ansia, allora…perché è difficile smettere di farlo?

Nella prossima pagina ti racconto alcuni motivi per cui continuiamo a preoccuparci anche se ci crea disagio.

1° MOTIVO: PREOCCUPARCI CI HA PERMESSO DI SOPRAVVIVERE

A differenza degli altri animali non siamo molto veloci o molto forti, non abbiamo zanne e artigli per difenderci. La nostra sopravvivenza si è basata principalmente sulla nostra capacità di immaginare pericoli futuri e anticiparli, ovvero di preoccuparci.

Preoccuparci è stata la nostra **arma segreta per la sopravvivenza**. Nel corso dell'evoluzione abbiamo usato le nostre capacità cognitive per compensare la debolezza fisica.

2° MOTIVO: È UNA QUESTIONE DI PENSIERO MAGICO

Se tutti i giorni indosso un talismano magico che tiene lontani i coccodrilli e non incontro nessun coccodrillo mi convinco che sia stato il talismano magico a proteggermi. Quindi continuerò ad indossarlo perché ho avuto la "prova" che funziona. **Questo è il pensiero magico**.

Le preoccupazioni e il rimuginio funzionano allo stesso modo: se penso costantemente a scenari futuri catastrofici (potrebbe venirmi una malattia terribile, potrei perdere tutti i miei familiari in un incendio, potrebbero estinguersi tutti i lama ecc.) e queste cose non accadono, mi convinco inconsciamente che sia stato il fatto di preoccuparmi compulsivamente a proteggermi da questi eventi nefasti. E quindi continuerò a preoccuparmi.

Nota bene: mettere in atto il pensiero magico non è questione di cultura o di intelligenza, nessuno/a di noi, per quanto intelligente o istruito/a, è del tutto immune da questo meccanismo mentale.

3. PERCHÉ CI DISTANZIA DALLE EMOZIONI CHE NON VOGLIAMO PROVARE

Rimuginare nei momenti in cui ci sentiamo particolarmente ansiosi/e ha l'effetto di distrarci temporaneamente dall'ansia. Inoltre ci dà l'illusione di avere tutto sotto controllo.
Si tratta un po' di un circolo vizioso: provo ansa, sposto la mia attenzione sulle preoccupazioni per distanziarmi dalle sensazioni legate all'ansia, le preoccupazioni fanno aumentare la mia ansia, provo ansia e così via.

OK, E QUINDI CHE SI FA?

Dobbiamo arrenderci al fatto che la nostra mente ama preoccuparsi e non possiamo farci niente?
Certo che no. (Anche perché se no questa guida si sarebbe chiamata "arrenditi, preoccuparsi è inevitabile e non puoi farci niente").

Però sapere che preoccuparsi è evolutivamente vantaggioso a mio avviso aiuta anche ad essere più compassionevoli verso noi stessi/e quando facciamo fatica a smettere di farlo. Le preoccupazioni non dipendono da un "difetto" personale ma da come funziona la mente umana di default.

Inoltre questo ti suggerisce che non basta fare gli esercizi una volta ogni tanto per ottenere dei risultati perché si tratta di meccanismi di funzionamento mentale molto radicati quindi per modificarli serve costanza.

P.s. La cosa migliore da fare quando si vive un sintomo che impatta negativamente sulla propria vita rimane chiedere aiuto ad un/a professionista della salute mentale.

ENTRIAMO NEL PRATICO: I 3 STEP PER RIDURRE LE PREOCCUPAZIONI E IL RIMUGINIO

Nota bene: tutti gli esercizi che ti propongo sono più efficaci se fatti in forma scritta, meglio ancora se con carta e penna.

1° ESERCIZIO: IL DIARIO DELLE PREOCCUPAZIONI

COME FUNZIONA: ogni giorno, per 3-4 settimane, meglio se sempre alla stessa ora, prenditi 10-15 minuti per annotare tutte le preoccupazioni che ti passano per la testa. Sarebbe meglio utilizzare la formula "Mi sento preoccupato/a per..." piuttosto che "Sono preoccupato/a per...".

PERCHÉ FUNZIONA: il principio alla base è lo stesso che sta sotto all'insegnare ad un gatto ad usare la lettiera. Di per sé il gatto farebbe la pipì in qualsiasi angolo della casa. Sgridare un gatto quando fa la pipì nel posto sbagliato serve a poco, è molto più efficace ricompensarlo e lodarlo quando la fa nel posto giusto.

Allo stesso modo la nostra mente è abituata a preoccuparsi in momenti a caso della giornata, invece di "sgridarla" quando lo fa, è più efficace insegnarle che c'è un momento specifico della giornata in cui può liberamente dedicarsi a farlo.

2° ESERCIZIO: LA LISTA DEL CONTROLLO

Attraverso la tecnica del diario delle preoccupazioni ti accorgerai che hai delle **preoccupazioni ricorrenti**, ovvero ci sono alcuni specifici pensieri che tendono a ripresentarsi più e più e volte.

Il secondo step che ti propongo è **chiederti per ogni preoccupazione se si tratta di qualcosa che è sotto al tuo controllo oppure no.**

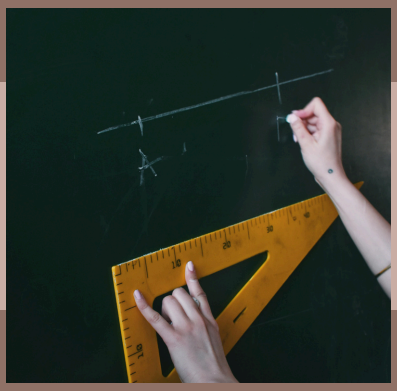
Ti faccio un esempio: mettiamo che la settimana prossima io debba presentarmi ad un esame universitario e quindi le mie preoccupazioni girino principalmente intorno a questo.

"Mi sento preoccupata perché ho paura che non saprò rispondere alle domande del/la docente" rientra nelle cose che sono sotto al mio controllo perché dipende principalmente da quanto arriverò preparata all'esame.

Invece "Mi sento preoccupata perché temo il/la docente quel giorno abbia la luna storta e mi chieda degli argomenti che non sono nel programma" rientra nelle cose che non sono sotto al mio controllo. Non ho il potere di cambiare l'umore del/la docente né di risolvere i traumi infantili che l'hanno portato/a a diventare una persona sadica e vendicativa.

Una volta applicato questo esercizio a tutte le preoccupazioni ti sarà più chiaro su cosa puoi effettivamente agire e cosa invece non dipende da te.

3° ESERCIZIO: IL PROBLEM SOLVING



"L'azione è nemica del pensiero."

Aristotele

Una volta che hai identificato quali sono i problemi che potrebbero presentarsi, è il momento di trovare le soluzioni.

Ci sono molti modi di fare problem solving. Quello che ti propongo è lo schema che uso io abitualmente e con cui mi trovo molto bene. Ovviamente niente e nessuno di impedisce di sperimentare altre modalità creative.

Prima fase: per ogni problema individuo la soluzione più efficace e tutti i singoli steps di cui questa si compone.

ESEMPIO:

Problema: rischio di perdere il lavoro
Soluzione: trovare un nuovo lavoro

Steps:

- fare bilancio delle competenze
- scrivere CV
- individuare aziende interessanti
- chiedere referenze
- fare un profilo linkedin
- consultare siti/agenzie del lavoro

3° ESERCIZIO: IL PROBLEM SOLVING

Seconda fase: valuto quali che ostacoli potrebbero presentarsi e quali ulteriori soluzioni potrei mettere in atto.

ESEMPIO:

Ostacolo: E se dopo 6 mesi non ho ancora trovato un lavoro?

Ulteriori steps:

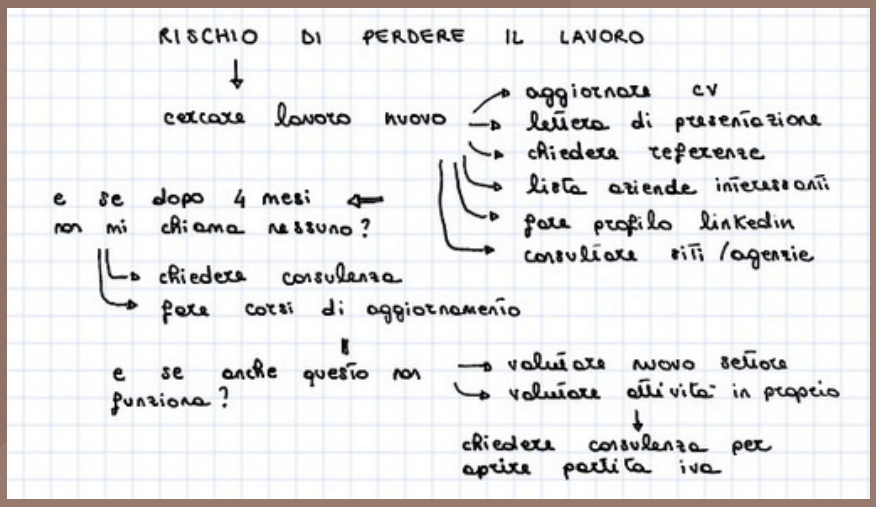
- chiedo una consulenza ad un/a career coach
- sviluppo nuove competenze attraverso corsi di aggiornamento

Ostacolo: E se anche quello non dev'essere funzionare?

Ulteriori steps:

- Valuto di iniziare un'attività autonoma
- Valuto di cambiare settore lavorativo

Fatto con carta e penna assomiglia più a una cosa di questo tipo:



In questo caso si trattava di un problema piuttosto lineare ma con questioni con più incognite si possono creare delle mappe concettuali molto più complesse e ramificate.

PERCHÉ FUNZIONA: perché le preoccupazioni nascono proprio per anticipare i problemi futuri che potrebbero presentarsi e in questo modo stiamo non solo ragionando in maniera attiva sulle soluzioni, ma anche preparandoci a mettere in atto delle azioni concrete.

(Ovviamente poi le soluzioni vanno anche adottate se no tutto il lavoro fatto fino ad ora risulta inutile).

OK E LE COSE SU CUI INVECE NON ABBIAMO CONTROLLO?

Il problem solving si può applicare rispetto a preoccupazioni che rientrano nella sfera delle cose che sono sotto al nostro controllo, rimangono fuori tutti quei pensieri legati a ciò che non dipende da noi. Vediamo qualche esempio di preoccupazione che riguarda un aspetto non controllabile:

“Mi sento preoccupata perché temo che potrei ammalarmi e non essere più in grado di lavorare”

“Mi sento preoccupata perché potrebbe esserci una nuova pandemia che mette in ginocchio l’economia italiana e fa chiudere tutte le aziende del mio settore”

Le nostre menti sono capacissime di partorire pensieri di questo tipo e anche molto peggiori. Quando si tratta di anticipare catastrofi non c’è limite alla fantasia umana.

Personalmente da appassionata di fantascienza sono contenta di questa nostra capacità di immaginare il peggio perché è ciò che ha permesso a George Orwell di scrivere 1984 e a Dan O'Bannon di sceneggiare Alien.

Ma mi rendo conto che poi nel quotidiano avere la mente attraversata da pensieri catastrofici non è piacevole.
Ci sono vari modi per non farsi fagocitare da questo tipo di preoccupazioni, quello che io tendo a consigliare più spesso è praticare la mindfulness o comunque una qualsiasi forma di meditazione.

Presto renderò disponibile sul mio sito internet anche una guida gratuita dedicata alle basi della pratica mindfulness.

Ti ringrazio per essere arrivato fin qui, spero che gli esercizi che ti ho proposto ti siano utili.

Questa guida è pensata per offrirti degli strumenti pratici per gestire le preoccupazioni, ma non può sostituire un percorso terapeutico o il supporto di un/a professionista della salute mentale. **Se senti che l'ansia o le preoccupazioni influenzano significativamente la tua vita, puoi valutare di rivolgerti a uno/a psicologo/a o ad un'altra figura professionale specializzata per un supporto personalizzato.**

Roberta Zevilonghi