

Guarire dall'ansia: un percorso attraverso esasperazione, impegno e potenziamento

Nel processo di ripresa psicologica dall'ansia si attraversano 3 stadi: l'esasperazione, l'impegno, il potenziamento.

Nello stadio dell'esasperazione si è in preda alla sofferenza emozionale, ci si sente isolati e timorosi di cambiare. In questa fase non si è in grado né di rilevare bisogni e piaceri personali, né di soddisfarli. Talvolta non appare neppure chiaro quali potrebbero essere le fonti di gratificazione. Si pensa di essere privi di talenti e si crede che anche gli altri lo captino. Difficilmente ci si riconosce un pregio, ma anche in tal caso, si tende a sminuirlo.

Nello stadio dell'impegno ci si muove senza avere in mente un obiettivo chiaro. Ai nostri occhi gli altri continuano a realizzare opere di cui noi non saremmo capaci, ma, al contempo, si comincia a riconoscere di avere raggiunto dei piccoli traguardi.

Ciò, naturalmente, ci arreca sentimenti positivi che talvolta ci avventuriamo a condividere con gli altri. Permane, anche se in misura inferiore, una certa dipendenza dalle opinioni altrui e annebbiamento delle sensazioni positive, causato da paura, tristezza e senso di vuoto.

Nella fase del potenziamento si ricomincia a vivere una vita che ha un significato e un fine, con un senso di vitalità. Si riacquista la fiducia in sé stessi e la forza per fronteggiare qualsiasi pericolo e situazione. Gli altri ci appaiono meno minacciosi e più benevoli.

Si accettano le proprie "fissazioni" e la propria confusione come un elemento di crescita e cambiamento. Quindi: si inizia ad affermare la propria identità.

La ripresa psicologica è dunque ravvisabile in un percorso di crescita interiore grazie al quale ci si evolve sotto il profilo emozionale, cognitivo e comportamentale.

Durante tutto il processo si dovrebbero tenere a mente, come ausilio, le seguenti domande:

1. Che tipo di esperienze vorrei fare in questo momento?
2. Che tipo di azioni ammirerei da parte mia in questa situazione?
3. Quali delle mie qualità possono essere preziose in questa situazione?
4. Come mi sento in questo preciso momento?
5. Che cosa mi aspetto?

Bibliografia:

"Taking charge", New York, Simon and Schuster. Schlesinger s. e Horberg L. (1988).

Dott.ssa Patrizia Marzola
14 Gennaio 2009