

# Gestire l'ansia

di Brillante Massaro

## SCHEDA N°2 PICCOLO ESPERIMENTO PER GESTIRE MEGLIO L'ANSIA

---

Una interrogazione o un compito andato male ti hanno condizionato a tal punto che hai sempre paura di sbagliare anche se sei preparato? La paura ti blocca e ti provoca ansia?

Sei disposto, sempre che tu sia in questa situazione, a fare un piccolo esperimento?

Prova a ricordare la situazione che ti provoca ansia, osserva dall'esterno l'immagine di te alla cattedra, alla lavagna, alle prese con una verifica scritta o in qualsiasi altra occasione che ti provoca disagio e malessere. Vedila come la vedrebbe un osservatore, uno che sta lì a guardare *dal di fuori*, ti stupirai del fatto che già con questa piccola cosa, le sensazioni spiacevoli che provavi prima al solo pensarci si affievoliranno.

Prova ora a giocare con l'immagine: Sperimenta, quali dei seguenti suggerimenti funziona meglio per te.

Pensa innanzitutto a come la vedi: In movimento? A colori? Vicina? Lontana?

- Se è un'immagine in movimento, tipo un film, prova a trasformarla in un'immagine fissa, tipo una foto.
- Se è a colori, prova a trasformarla in una in bianco e nero.
- Puoi anche sfuocarla se vuoi, renderla meno nitida, oppure renderla così luminosa da non distinguere più le figure.
- Se è vicino a te, in primo piano, allontanala, falla diventare sempre più piccola
- L'immagine ha anche un sonoro? Senti la voce dell'insegnante o la tua voce? Prova ad abbassare il volume e verifica cos'è cambiato.

Ritorna a pensare all'esperienza che ti provocava ansia, è cambiato qualcosa? Cosa?

.....  
.....

Un ultimo suggerimento: Quando ti ritroverai in situazione (interrogazione, compito ecc.), un momento prima che l'ansia ti assalga, immagina di aver già superato la difficoltà, vediti già

contento per avercela fatta, ed agisci come se sapessi esattamente cosa fare per controllare la situazione.

Hai sperimentato un piccolissimo “assaggio” di PNL (Programmazione Neuro Linguistica), è una tecnica che ci aiuta ad aumentare la nostra autostima e sviluppare le nostre potenzialità. Ci insegna a fronteggiare la paura del fallimento e a pensare in modo più positivo.

## **SCHEDA D'APPROFONDIMENTO N° 1: LA PAURA DELL'ERRORE**

Alcune persone focalizzano l'attenzione solo sulle cose negative che sono loro accadute, e si aspettano che le cose per loro vadano sempre male.

Altre, pur avendo vissuto, come tutti, piccoli o grandi esperienze negative non perdono la fiducia e riescono a pensare positivo. Perché?

La storia dell'umanità è costellata di insuccessi, anzi sono proprio gli errori commessi ad indicarci spesso qual è la strada giusta.

Leggi la biografia riportata da Anthony Robbins che si occupa da anni di formazione e psicologia del cambiamento:

*[...] Mi sia permesso di riferirvi un esempio: E' la biografia sintetica di un uomo che:*

*a 31 anni è fallito come uomo d'affari*

*a 32 anni è stato bocciato a un'elezione*

*a 34 un altro fallimento*

*a 35, gli è morta la donna amata*

*a 36, ha avuto un crollo psichico*

*a 38, ha perduto un'altra elezione*

*a 43, non è riuscito a farsi eleggere al Congresso*

*a 46, ci ha riprovato ed è stato bocciato un'altra volta*

*a 48, stessa esperienza*

*a 55, non è riuscito a farsi eleggere senatore*

*a 56, ha perduto la corsa per la vicepresidenza*

*a 58, non ha avuto un seggio senatoriale*

*a 60, è stato eletto presidente degli Stati Uniti.*

*Il nome del personaggio è Abram Lincoln.*

Che cosa sarebbe accaduto se Lincoln avesse considerato tutto quello che gli è accaduto come una serie di fallimenti? Se non avesse imparato dai propri errori?

L'errore ci aiuta a capire che cosa dobbiamo modificare nei nostri comportamenti per raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti. L'errore ci segnala che quella è "una strada con divieto di transito" che non ci porta dove volevamo e ci dà la possibilità di sperimentare un'altra strada, e spesso, un'altra ancora. Se riusciamo a ripensare all'errore non in termini negativi, ma in termini positivi, abbiamo la possibilità di arrivare lì dove vogliamo. L'esempio del Presidente Lincoln ce lo conferma. D'altra parte il saggio detto popolare "sbagliando s'impara" sta proprio ad indicare che l'errore accompagna tutta la nostra vita, ma che può diventare, se impariamo a non averne paura, un'occasione di apprendimento.

Gli errori che facciamo non ci dicono che "non siamo bravi" a fare questo o quello, ci dicono semplicemente, che quella non è la strada giusta e che se sappiamo imparare dai nostri errori, troveremo quella giusta. Perché è così difficile pensare che: "Si può sbagliare senza essere sbagliati?" Perché alcune persone bloccate dalla paura di sbagliare di nuovo non riescono a cogliere l'occasione, a capire che è proprio l'errore a guidarci?

Tutto dipende da come guardiamo le cose che ci accadono e da come ce le rappresentiamo nella nostra mente. Se fissiamo l'attenzione sul fatto che *siamo caduti* o piuttosto sul fatto che *ci siamo rialzati*, sui *fallimenti* e sugli ostacoli o sulla *capacità di riuscire a farcela*.

Leggi cosa dice a proposito Anthony Robbins

*[...] Esattamente come un regista cinematografico può cambiare l'effetto che il suo film produce sugli spettatori, voi potete mutare l'effetto che ogni esperienza esistenziale ha su di voi. Il regista può cambiare l'angolazione della ripresa, il volume e il tipo di colonna sonora, la velocità e la quantità di movimento, il colore e la qualità dell'immagine, facendo sorgere nello spettatore lo stato d'animo da lui desiderato. E voi potete dirigere il vostro cervello allo stesso modo, allo scopo di produrre lo stato d'animo o il comportamento più favorevole al raggiungimento dei vostri supremi obiettivi o bisogni.[...]*

*Pensate a quello che sarebbe la vostra esistenza se ricordaste tutte le vostre esperienze positive come lucenti, vicine, colorate dal punto di vista visivo, gioiose, ritmiche melodiche dal punto di vista sonoro [...] E come sarebbe la vostra esistenza se le esperienze negative le metteste in un ripostiglio, sotto forma di piccole immagini confuse, immobili [...]*

*Gli uomini di successo, questo lo fanno inconsciamente; sanno alzare il volume delle cose che sono loro di aiuto e abbassare quello delle cose che non lo sono.[...]. Tutti conosciamo persone che trascorrono una giornata nella quale novantanove cose sono andate a gonfie vele e che rincasano in stato di totale depressione. E perché? Perché un'unica cosa è andata storta. Hanno trasformato quell'unica cosa che non è andata per il suo verso, in una grande, lucente, impellente immagine, e tutte le altre in immagini piccole, nebulose, silenziose, impalpabili.*

Adattato da Anthony Robbins "Come ottenere il meglio da sé e dagli altri", Bompiani,1998, pagg. 92-104