Come gestire l'ansia con la meditazione e la creatività. I consigli dello psicoterapeuta

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



ANCONA, 22 GENNAIO 2014- Respiro che si accorcia, sensazione di dover fare qualcosa impellentemente, confusione, paura non ben identificata, difficoltà a rilassarsi e a riposarsi. Vi è mai capitato? Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore ci spiega come limitare i danni e affrontarla per sconfiggerla. L'ansia come la paura può essere affrontata e sconfitta. Giovanni Porta, psicoterapeuta ed attore, ha messo a punto un metodo che mischia meditazione e creatività.

"L'ansia è strettamente connessa alla paura, - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - ma mentre la paura presenta un oggetto identificabile, l'ansia non è connessa a nessuna minaccia specifica. Si tratta di una sensazione generica di preoccupazione riguardo al futuro che è difficile da combattere proprio perché poco chiara, generica, apparentemente non legata a nulla in particolare. Chi soffre d'ansia ha ben presente come il tempo a propria disposizione sembri abbreviarsi, e si viva nella perenne sensazione di essere in ritardo, di dover assolutamente fare qualcosa ma non si sa che cosa. L'ansia, in altre parole, abbrevia lo spazio tra me e il futuro, quasi che l'evento temuto dovesse verificarsi a breve, brevissimo, e non in un futuro magari lontano".

Cosa fare allora? "Il primo passo per affrontare l'ansia consiste nel trovare la calma e il coraggio per guardarci dentro e capire quale sia la situazione che temiamo. - continua Giovanni Porta - Finché questa situazione rimane nascosta, non avremo possibilità di affrontarla né di fare le cose necessarie affinché ci procuri il minor danno possibile. In questa operazione di "chiarimento del pericolo" può

essere di grande utilità la meditazione: fermarsi qualche momento e fare spazio dentro di noi, lasciare che tutte le nostre parti si esprimano senza giudicarle.

L'ansia è parente stretta della paura, e come tale ha un importante significato adattivo: segnalare la presenza di un pericolo, dandoci la possibilità di prepararci ad esso per poterne uscire indenni.
Dato che l'oggetto temuto che genera l'ansia si trova a volte in una dimensione non consapevole, ecco che ci può venire in aiuto l'arte: creando una rappresentazione artistica, ad esempio pittorica, di ciò che temiamo, possiamo trovare un importante mediatore che permetta alle nostre parti non consapevoli di esprimersi, lasciandoci chiara testimonianza del loro passaggio.

Una volta identificata la minaccia, attraverso il lavoro di psicoterapia, è possibile trovare il modo di confrontarsi con essa, di prepararsi ad affrontarla oppure di scegliere una strada che ci permetta di evitarla, se riteniamo di non avere sufficienti risorse per farvi fronte.
La psicoterapia è infatti un processo di scelta, e di indirizzamento delle nostre risorse nella direzione che consapevolmente riteniamo migliore per noi".[MORE]

Le tecniche per affrontare l'ansia, spiegate dallo psicoterapeuta ed attore, Giovanni Porta
Date queste due caratteristiche dell'ansia (minaccia non identificata e sensazione di mancanza di tempo) ci sono tre modi per intervenire:

1) LA MEDITAZIONE
Meditare consente di fare spazio dentro di sé, cioè si trovare un luogo interno tranquillo in cui prendere atto di ciò che mi sta succedendo: ascoltare le mie emozioni, sensazioni e pensieri senza identificarmi con esse, ma osservandole come si guarda scorrere l'acqua di un fiume. La meditazione permette di rallentare i ritmi, e dunque di interrompere, almeno momentaneamente, la sensazione di stress e fretta, osservando se stessi dall'esterno, se possibile, perfino con un po' di ironia. Un tipo di meditazione che consiglio per la sua semplicità è la "vipassana", antica meditazione di origine indiana in cui, semplicemente, si rimane fermi ad ascoltare ciò che ci succede dentro provando a lasciar scorrere le nostre emozioni, pensieri ecc. senza attaccarci a nessuno di essi.

2) IL DISEGNO
Più che disegnare, scarabocchiare, lasciarsi liberi di usare dei colori su un foglio senza avere il compito di creare nulla di fedele o artistico, ma generare uno scarabocchio puramente a scopo espressivo. Quando non ci si sofferma sui significati e si permette alla propria mente di vagare libera, si esalta l'attività dell'emisfero cerebrale destro, dominante per quanto riguarda gli aspetti emotivi, metaforici e immaginativi. Esprimere la propria ansia con uno scarabocchio o con un disegno permette anche alle preoccupazioni e paure non consapevoli di affiorare sul foglio. Osservando il disegno, in un secondo momento, attraverso un lavoro di ricostruzione logica, è spesso possibile dare un senso a quanto appare sul foglio, dare evidenza ad elementi che prima erano confusi o assenti nella propria consapevolezza, collegare il disegno con quanto si sta vivendo e prendere coscienza di aspetti che magari non sono facili da ammettere.

3) IL LAVORO DI PSICOTERAPIA VERO E PROPRIO
Una volta ripreso il contatto del proprio ritmo respiratorio ed esistenziale attraverso la meditazione e una volta contattate le paure che, se non identificate e proiettate nel futuro, provocano ansia, è possibile lavorare sulla paura, preparandosi all'evento temuto.
La paura è infatti un'emozione fondamentale per la sopravvivenza, in quanto ci avvisa che sta per verificarsi una minaccia (in tempi antichi, ad esempio, l'arrivo di un predatore). L'ansia è una sua cugina, che può anch'essa avere una chiara utilità e non solo essere fonte di fastidi, se ben utilizzata.

L'importante, come dicevo in precedenza, è individuare l'oggetto dell'ansia.
Immaginiamo ad esempio che mi senta in ansia in vista un colloquio lavorativo importante che dovrò tenere tra una settimana. L'ansia indica che per me quel colloquio costituisce un evento significativo, magari perché sono alla ricerca di un posto di lavoro.

Chiarito questo, potrò decidere di rimanere in ansia oppure, per esempio, di prepararmi al colloquio studiando, o scegliendo dei vestiti adatti, o informandomi sulla storia e valori dei datori di lavoro che dovrò incontrare. Le azioni appena elencate sono un esempio di come si possa trasformare l'ansia in azione, cosa in grado di far notevolmente diminuire la spiacevole sensazione di ansia.

Perché l'ansia diminuisca ancor di più, è necessario che accetti i rischi connessi all'evento temuto (nell'esempio precedente, il fatto di non venire assunto) e che mi prepari ad affrontare le eventuali conseguenze di questo insuccesso (ad esempio, trovando come partecipare ad altri possibili colloqui di assunzione).

(Notizia segnalata da **Chiara Porta**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-gestire-l-ansia-con-la-meditazione-e-la-creativita-i-consigli-dello-psicoterapeuta/58628