

Modulo 5

Comportamenti ansiosi: Osserva i tuoi comportamenti

Ingrid: Finora abbiamo parlato di come l'ansia si manifesta nel nostro corpo e nei nostri pensieri e ora diamo un'occhiata ai comportamenti ansiosi. I Comportamenti ansiosi sono azioni che si compiono di riflesso al posto di affrontare le sensazioni e i pensieri ansiosi. Possono variare da un estremo all'altro lungo un continuum di comportamenti come mangiarsi le unghie, arricciare i capelli, mangiare compulsivamente o fumare - fino ad arrivare all'estremo opposto con alcuni schemi rituali, come contare e svolgere atti ripetitivi. E non so tu, Michela, ma la mia famiglia potrebbe dirti che il mio piccolo gesto ansioso è quello di giocare con i capelli. E tu che mi dici?

Michela: La mia era sicuramente un'alimentazione compulsiva. Noto che hai parlato di mangiare e di fumare. Quindi sono davvero curiosa di sapere come queste due cose così comuni si inseriscono in questa categoria.

Ingrid: Perfetto. Se iniziamo a capire da dove vengono i comportamenti ansiosi, quale sia il loro scopo, allora possiamo comprenderli meglio. Questi atti ansiosi sono comportamenti che ci aiutano a gestire i nostri sentimenti ansiosi. Possono essere comportamenti che non sappiamo nemmeno di compiere, come quando mi mangio le unghie o quando gioco con i capelli. E quando ci rendiamo conto di essere completamente assenti e distratti mentre mettiamo in atto quei comportamenti ansiosi -credetemi, chiunque si è trovato in fondo ad un sacchetto di patatine meravigliandosi di come ciò sia potuto accadere- sappiamo che sono collegati a momenti in cui la nostra mente vaga distratta (fenomeno definito come "zoning out" ovvero è un fenomeno ansioso di astrazione della mente).

Michela: Di sicuro. Non c'è dubbio. Qual è la forza motrice di questi atti ansiosi?

Ingrid: Beh, i gesti ansiosi sono un modo per tranquillizzarci. Sono un tentativo di calmare l'ansia causata dalle emozioni sottostanti - cose come la paura e la preoccupazione. Questo è ciò di cui abbiamo parlato finora nei moduli precedenti. Sentiamo lo stress e la tensione nel corpo e la mente inizia a cercarne la causa. C'è questo loop mente/corpo che si innesca. Poiché

il corpo sta inviando segnali che indicano che c'è un pericolo in agguato la mente viene coinvolta cercando di capire dove si trova e di cosa si tratta. Da questa posizione di allerta ci guardiamo intorno come se ci fossero dei potenziali pericoli. Ora, ovviamente, non si tratterà di tigri o leoni o cose del genere, ma i pericoli possono essere interpretati come cose che possono farci sentire sopraffatti, imbarazzati e impotenti. Quindi cominciamo a guardare al futuro e ad anticipare scenari prevedibili dove le cose potrebbero andare male e non possiamo fare nulla per fermarle. La fase successiva è di sentirci sommersi da un mare di ansia. Quindi gli atti ansiosi sono una soluzione per uscire da quel loop, per calmare quel loop mente/corpo preoccupato, stressato e ansioso. Alcuni comportamenti sono progettati per intorpidirci, mentre altri per aiutarci a sentirci al sicuro. Esempi con cui so che le persone possono immedesimarsi sono il fumo e l'alimentazione compulsiva, come abbiamo detto, o addirittura lo shopping compulsivo.

Michela: Questo ha molto senso. Quindi è vista come una soluzione, ma sta già creando un sacco di danni. Vediamo il danno che deriva dall'eccesso di cibo e dal fumo, e voglio prendermi un secondo per concentrarmi sul fumo, perché sento un gran numero di persone dire che hanno provato diversi programmi per smettere di fumare e sembra che per loro non funzioni niente.

Ingrid: Questo è vero perché spesso vediamo che quando qualcuno si concentra sui sintomi - il fumo o l'alimentazione compulsiva - allora si iscrive a un programma per smettere di fumare o inizia una dieta, ma molto spesso questi programmi non affrontano i problemi. È questo loop di sensazione/pensiero che crea i comportamenti ansiosi. Quando si affronta l'ansia che sta dietro al comportamento, le persone spesso scoprono di avere più successo con i nostri programmi. Le cose di cui ci occupiamo in questo programma aiuteranno le persone a rivolgere l'attenzione ai sintomi specifici, come il fumo, il mangiarsi le unghie, il gioco d'azzardo. Parliamo di uno dei modi più comuni in cui si manifesta un comportamento ansioso, cioè attraverso l'elusione. Il desiderio di nascondersi, di rimanere in disparte, di non farsi vedere e di non mettere in mostra il proprio comportamento. Ecco cosa succede: ci sono momenti in cui sappiamo cosa causa la nostra tensione e lo stress. Sappiamo che ci sono cose come una relazione da fare, le tasse da pagare, occuparsi delle liti familiari o l'auto che si rompe.

o Abbiamo parlato di come si può fare Tapping sulle sensazioni e sulle emozioni associate a questi eventi. Ma a volte non

riusciamo a identificare la causa dei nostri sentimenti ansiosi. Non c'è nulla di specifico che possiamo indicare. È solo che ci sentiamo come se fossimo sempre in uno stato perenne di ansia. Da quando avete cominciato con questo programma ad utilizzare Tapping sui pensieri e sui sentimenti relativi alle situazioni associate a stress e alle paure identificate, avrete anche notato l'impatto che ha avuto sugli atteggiamenti ansiosi, sulle cose che preferite e che fate senza affrontarle in modo specifico. Lasciate che vi faccia un esempio. Questo è un esempio che ho sentito da una donna che mi ha parlato della sua fobia per i bruchi. Se vedeva un bruco o qualcosa che assomigliava a un bruco, scapava prima ancora di sapere cos'era. Ha fatto Tapping su altri fattori di stress nella sua vita, l'ansia in generale. Non ha mai affrontato la sua paura dei bruchi, ma ha affrontato altre ansie. Un giorno le è capitato di camminare e guardando in basso vedeva un bruco. La prima cosa che riconobbe fu che poteva effettivamente stare lì a guardarlo. Non si è allontanata di corsa come avrebbe fatto normalmente. Si è resa conto di aver avuto una brutta reazione, pari a circa un sei, ma non era la reazione che aveva in passato. Non aveva nemmeno mai trattato la sua paura per i bruchi con Tapping. Questo è il bello di Tapping. Dato che per tutti che hanno fatto Tapping su varie aree della propria vita, è bene sapere che Tapping può avere impatto indiretto su disagi non specificamente trattati. Osservate risultati inaspettati come unghie più lunghe senza aver mai lavorato sul vizio di mangiarsi le unghie, o forse riescono a stare a contatto con le persone in un modo più tranquillo, o stanno iniziando a uscire fuori con gli altri e non adottano quel vecchio schema dell'ansia.

Una volta ho lavorato con una donna che ha avuto un evento traumatico molto forte guidando sotto la pioggia. Avevamo un appuntamento per continuare a lavorare su quell'incidente. La signora mi chiama in ritardo, perchè rientrando, dato che pioveva, è entrata in casa bagnata, ha messo via capoto e ombrello prima di riuscire a telefonarmi. E all'improvviso ha detto: "Oh, mi sono dimenticata che ho guidato sotto la pioggia". Ci volle davvero un attimo per rendersi conto di aver fatto qualcosa di diverso senza essersene preoccupata. La pioggia non l'aveva fermata. Infatti, si muoveva più liberamente di quanto non avesse mai fatto prima. Non aveva paure o preoccupazioni, in un attimo si è resa conto di avere di nuovo la sua libertà nella sua vita e non era più dominata dalla fobia della pioggia.

Michela: È così bello ed è così stimolante sentire questa storia. In questo modo iniziamo a verificare se ci sono dei cambiamenti di cui non ci rendiamo conto. Ingrid, tu hai detto che l'elusione è uno degli atteggiamenti ansiosi più comuni. Molte persone possono riconoscersi nella lotta al procrastinare. Puoi farci un esempio di come si manifesta?

Ingrid: Certamente, perché un aspetto con cui so che molte persone si riconosceranno davvero è l'ansia sociale. Si tratta di quel disagio quando si è in presenza di altre persone, ed è un disagio molto comune. È una forma di comportamento ansioso e può sicuramente intralciare con il nostro modo di vivere una vita davvero piena. Molte persone evitano le normali situazioni sociali perché le associano a situazioni imbarazzanti o di disagio, come se non si sentissero a proprio agio. E per di più temono che la gente può notare questa goffaggine e questo disagio. Così i pensieri e le sensazioni diventano così forti da influenzare la loro attività quotidiana e possono davvero influire sulla loro vita lavorativa. Dopo un po', questo può condurre ad una vita solitaria. Non partecipano quasi più ai rapporti sociali. Ma la verità è che molte persone possono provare alcuni sentimenti di timidezza o di disagio in certe situazioni perché i livelli di disagio nelle situazioni sociali variano da individuo a individuo in funzione delle loro personalità e delle proprie esperienze di vita. Alcune persone sono riservate di natura, mentre altre sono molto estroverse. Ciò che distingue i sentimenti ansiosi che si provano nelle situazioni sociali dal generico nervosismo quotidiano è che i sintomi sono molto più gravi. Ti fanno evitare le situazioni normali perché credi che gli altri ti giudichino, e ti senti in imbarazzo, umiliato e hai paura che gli altri se ne accorgano.

Michela: Penso che molte persone si possano riconoscere anche in questo caso. Se qualcuno si identifica con esperienze simili, come fa a sentirsi più a suo agio in mezzo ad altra gente?

Ingrid: È uno dei modi migliori per usare Tapping in uno dei prossimi incontri. Quindi lascia che ti spieghi come funziona, va bene? Immaginatevi la scena come se stesse avvenendo, e fatelo con gli occhi della mente - vi state addentrando in un ambiente dove si trovano diverse persone. Guardatevi intorno e immaginate quali pensieri avreste. Quali pensieri immaginate abbiano gli altri? E mentre guardate la scena, cominciate a fare Tapping. Notate le sensazioni nel vostro corpo mentre osservate la scena. Prendetevi il tempo di fare Tapping mentre riflettete su queste

sensazioni. Potrebbe essere qualcosa del genere "sento le farfalle nella pancia, oppure la gola si secca, i palmi delle mani sono sudati". Abbiamo parlato di quello che il nostro corpo può provare. Notate quali pensieri sono associati a queste sensazioni mentre continuate a fare Tapping, nel senso: "Mi sento fuori luogo, mi fissano tutti". Ma rimanete concentrati sulle sensazioni. Osservate le sensazioni mentre fate Tapping, continuate a rimanere in contatto con la scena mentre si svolge, poi fate una pausa e fate un bel respiro. Ora tornate indietro e riguardate di nuovo quella scena che avete immaginato e questa volta noterete cosa c'è di diverso. È possibile ripetere la scena e continuare a fare Tapping sulle sensazioni e i pensieri che emergono. Può richiedere un po' di tempo, e va bene così. Ricordate che state cambiando gli schemi mentali di anni e il tempo che impiegate per voi stessi è molto prezioso. L'obiettivo non è necessariamente dover arrivare a uno 0 quando si guarda questo evento futuro immaginario. Può o non può avvenire. Tuttavia, state creando per voi stessi una nuova scena sia emotivamente che fisicamente su questo evento immaginario. Si stanno costruendo nuovi percorsi neurali nel cervello e nel corpo, proprio come se si stessero creando dei nuovi ricordi e come se fossero successi veramente. Ora, quello che può emergere è qualcosa del passato. Cosa è successo all'epoca, quella volta? Forse è stato un evento imbarazzante o umiliante del passato e si ripresenta mentre fai Tapping, OK? Ti entra nella mente e pensi: "Oh, ora me lo ricordo". Perfetto, e adesso faccio Tapping su questo.

Se ti senti a tuo agio, puoi andare avanti e rivedere che cosa è successo quando ti sei ricordato come ti sentivi imbarazzato o stupido, quando qualcuno ti osservava. Ripeto, rivedilo come un film - fermandoti in ogni punto che ti ha impressionato. E mentre fai Tapping concentrarti sulle sensazioni nel tuo corpo mentre guardi quel film, e su come credi di esserti sentito allora. Devi vedere se in questo film qualcuno ha detto qualcosa a te o a qualcun altro, e sarebbe bene ricordarsi di quelle particolari parole, associate alle sensazioni che provi per l'evento. Ascoltate di nuovo mentalmente, continua a fare Tapping mentre dici quelle parole. Puoi vedere quella parte del film con quelle parole e tutte le emozioni associate. Una delle cose che può accadere mentre si fa questo tipo di Tapping su un evento futuro è che un vecchio evento si innesca. All'improvviso ti ricordi di un evento del passato in cui ti sei sentito a disagio, in cui hai provato quell'imbarazzo, in cui ti sei sentito stupido o in cui ti è sembrato che qualcuno ti stesse osservando.

Ora, puoi fare Tapping su questo. Prendi quel vecchio evento e lo guardi come fosse un film, fermandoti in ogni punto che ti ha lasciato impressionato. Così, continua a fare Tapping, puoi concentrarti su quelle sensazioni nel tuo corpo mentre guardi questo vecchio film. E puoi immaginare come ti sentivi allora. Se, in questo film, qualcuno ha detto qualcosa a te o a qualcuno altro e quelle particolari parole vengono associate alle sensazioni che provi per quell'evento, allora ascoltale di nuovo. Continua fare Tapping mentre dici quelle parole finché non sei in grado di vedere quella parte del film e ripetere quelle parole senza alcuna emozione a riguardo. Continua a scorrere il film fino alla fine. È il vecchio film - riproducilo di nuovo e vedi se ci sono ancora parti del film che hanno qualche carica emotiva persistente. In caso affermativo, torna indietro e fai Tapping di nuovo su quelle parti fino a quando riuscirai a riprodurre il vecchio film senza alcuna carica emotiva. Nota cosa cambia mentre guardi quel film adesso. Come ci si sente ora, quando lo si vede, quando si sentono queste parole? Cosa ne pensi adesso? Abbiamo un vecchio evento e abbiamo immaginato un evento futuro. Ora torni indietro e immagina di nuovo questo evento futuro. Nota cosa c'è di diverso. Cosa è cambiato? Riconosci questi piccoli cambiamenti mentre stai in mezzo agli altri. A volte succede di stare con altra gente senza accorgersene e sentirsi più calmo e più tranquillo. Cerchiamo di fare attenzione ai cambiamenti e scoprire di essere molto più a nostro agio nel nostro corpo. Se hai fatto un primo resoconto di come pensavi di sentirti, - forse eri ad un 9, molto ansioso - e pensarci ora sei ad un 5. E mentre continuerai a fare Tapping sugli eventi futuri così come gli eventi vecchi, noterai che ti senti sempre più a tuo agio. Potrebbe non essere uno zero, ma ti assicuro che sarai una persona molto diversa durante un evento sociale se sei passato a un 5 rispetto a un 9. Se continui a lavorare su queste vecchie ansie, su questi vecchi eventi, sulle sensazioni che provi, continuerai a migliorare.

Michela: Perfetto. Ingrid, finora hai trovato tre modi diversi per affrontare l'ansia, a partire dalle sensazioni nel corpo e nel dialogo che portiamo avanti nella nostra mente. Qui abbiamo esplorato atti e comportamenti ansiosi e tu ci hai insegnato questa grande tecnica cinematografica. Con tutte queste informazioni, dove si va a finire?

Ingrid: Finora abbiamo parlato di tre modi diversi di affrontare l'ansia e con la ripetizione e la pratica so che le persone inizieranno a notare cambiamenti nel modo in cui si sentono, pensano e agiscono.

Mi fa piacere quando qualcuno vuole condividere con me quanto velocemente ha notato i piccoli cambiamenti che si stavano manifestando. I giri di Tapping di questa sezione possono essere adattate alle diverse situazioni della vita. Così i brevi giri di Tapping possono essere riprodotti in molti modi diversi seconda ciò che sta accadendo nella tua vita. Fai semplicemente chiarezza sulla tua intenzione di Tapping, riconosci dove si trova quella sensazione nel tuo corpo, e poi riconosci la forza e i sentimenti associati a quel pensiero. Avvia l'audio del giro di Tapping. Poi verifica di nuovo quali cambiamenti si sono presentati. Non abbiamo ancora finito il percorso perché c'è un'altra cosa da affrontare nel prossimo modulo, dove vedremo come rimanere sulla buona strada e come attenersi a un programma come questo. Non preoccupatevi, questa volta può essere diverso perché i giri di Tapping vi aiuteranno ad avere successo.

Michela: Non vedo l'ora, Ingrid. Grazie mille.