

Calmare l'Ansia... Accettandola

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Anna Pupa](#) in 6/9/2014

Riesci a calmare l'ansia? Ti è mai capitato di essere colto da un attacco d'ansia all'improvviso e non sapere cosa fare? Magari nei momenti in cui meno te lo aspetti, per esempio al lavoro: di colpo senti i muscoli contrarsi e uno stato d'allerta che non ti sai spiegare ti agita e ti impedisce di concentrarti in quello che stai facendo.

Oppure al mattino, appena aperti gli occhi, senti l'ansia addosso, come un **peso sul torace** che ti opprime.

O ancora, mentre sei tranquillo con gli amici, ti senti travolgere da un'**inquietudine profonda**, che arriva da chissà dove, ti entra nei pensieri, e una tranquilla serata con gli amici diventa quasi una tortura.

Spesso l'ansia si presenta così, **senza un motivo scatenante** e la sensazione che sta per accadere qualcosa di più grande e di più forte di noi, ci travolge.

Che cosa fai in questi casi?

Come reagisci?

La reazione più naturale è **tentare di scacciare** in tutti i modi questa emozione spiacevole.

Molti non conoscono altra strategia che cercare di non pensarci e **anestetizzare il dolore**, con tutti i mezzi possibili, magari ricorrendo ad un ansiolitico.

Ma i **farmaci** in realtà, **non risolvono il problema**, soffocano chimicamente i sintomi fisiologici e ci fanno sentire subito meglio, ma non vanno ad agire sulle vere cause che ci hanno portato all'ansia.

Altre persone, invece negano fortemente questa emozione, si comportano come se non esistesse, la rifiutano.

Ma **negare l'ansia** non aiuta a depotenziare questa emozione parente stretta della paura, piuttosto **alimenta**.

Siamo abituati a vedere ogni tipo di malessere come qualcosa che bisogna eliminare il prima possibile.

In realtà **ansia e paure** non sono mostri da combattere, ma sono energie profonde che nascono nell'anima.

Sono veri e propri messaggi che vanno ascoltati e decifrati.

L'unico modo che abbiamo a disposizione per risolvere i problemi legati all'ansia ed evitare che questa si rafforzi, è **accettare la presenza dell'ansia, ascoltarla**, e cercare di **decifrare il messaggio** che porta con sé.

Infatti **l'ansia è un'emozione fondamentale** e del tutto spontanea dell'essere umano, e come tutte le emozioni, non ha nulla di negativo.

Anzi, nel suo stato originale ha la funzione positiva di avvertirci in anticipo circa possibili situazioni di

pericolo; inoltre l'ansia rappresenta una parte necessaria della risposta allo stress.

Ecco perché, in questo articolo vorrei suggerirti delle **tecniche** che non sono finalizzate a combattere l'ansia ma piuttosto **hanno lo scopo incontrarla, "farsela amica", ascoltarela**, in modo che dispieghi la sua **carica trasformativa e vitale** per **svanire** poi spontaneamente.

Immagina l'ansia come una persona non proprio simpatica, che ogni tanto viene a farti visita, non la sopporti, ma **ha un messaggio molto importante per te**.

Questa persona non parla la tua lingua, è difficile comprendere il messaggio che vuole darti, ma tornerà a farti visita finché non avrai compreso quello che vuole dirti.

Una volta capito il messaggio, non tornerà più a infastidirti, ti lascerà in pace.

Ma come fare a comprendere il messaggio affinché ci lasci in pace?

Ti propongo **una strategia in 5 fasi** per accettare la propria ansia e comprenderla:

1. Accetta l'ansia



Il termine “accettare” significa “dare il consenso e ricevere”.

Quello che devi fare quando l’ansia ti coglie di sorpresa è acconsentire all’ansia di arrivare.

Dalle il benvenuto. Immagina di essere il padrone di casa che ospita con cura la nuova emozione, la invita a varcare la soglia senza opporre resistenza. Accetta consapevolmente che l’ansia sta arrivando a farti visita. Accogli le sensazioni che arrivano.

Resistere in tutti i modi all’ansia significa prolungare gli effetti negativi dell’ansia. Invece lasciarla fluire ti aiuterà a liberartene prima e avere la possibilità di osservarla e capire perché si presenta

2. Osserva la tua ansia



Quando l’ansia ti assale cerca una posizione comoda e resisti alla tentazione di reagire, e di agitarti.

Osserva l’ansia senza giudicarla, non guardarla come un ospite indesiderato.

Cerca di sentire i punti precisi del corpo dove l’ansia si accumula, nel petto? Nella pancia?

Concentrati a immaginare l'ansia che ti coglie non più come un'accavallarsi incontrollato di paure incontrollabili, ma come un dolore che senti concentrarsi in un preciso punto del corpo.

Concentra tutta la tua attenzione in quel punto in quel punto e immagina come se da quel punto nasca una sfera di luce, che piano piano si espande fino ad avvolgerti completamente.

Senti il dolore che si dilata fino a dissolversi, osservalo salire e poi scendere fino a sparire.

Ricorda che tu non sei la tua ansia, è solo un ospite a cui hai dato il permesso di farti visita. **Più ti separi dall'esperienza che stai vivendo, più potrai osservarla attentamente.**

Presta attenzione a pensieri, alle sensazioni, immagini o intuizioni che arrivano mentre l'ansia è lì con te. Appena l'ansia si placa, scrivi i pensieri che hai avuto e le sensazioni che hai provato.

3. Agisci insieme all'ansia



Continua a fare quello che stavi facendo prima che l'ansia ti facesse visita, naturalmente rallenta le tue azioni, ma non interromperle.

In questa fase è importante che ti aiuti con il respiro. Quando l'ansia si impossessa di noi il respiro "si accorcia" e involontariamente cominciamo a respirare solo con la parte alta

dei polmoni.

Concentrati a fare respiri lenti e profondi, e a spingere il tuo respiro verso il basso **attraverso la respirazione diaframmatica**.

Controllare il respiro ti sarà di enorme aiuto per riuscire a mantenere il controllo e trattenere l'istinto a fuggire, tipico di un attacco d'ansia.

Fuggire fisicamente dalla situazione in cui ti trovi può abbassare l'ansia ma farà **crescere la paura**.

4. Ripeti le fasi

Continua ad accettare la tua ansia, ad osservarla, e ad agire insieme a lei finché si abbasserà ad un livello confortevole. Lentamente sentirai l'ansia affievolirsi sempre di più, fino a sparire.

5. Decifra il messaggio

L'ansia tornerà a farti visita finché non avrai compreso il messaggio profondo che porta con sé.

L'ansia è un campanello d'allarme, vuole darci delle indicazioni, farci ritrovare la strada.

Ma come fare a capire che cosa vuole comunicarci l'ansia?

L'unica strada percorribile è guardare dentro di te.

Spesso l'ansia deriva proprio dall'incapacità di guardarci dentro, e si presenta quando non siamo più in grado di ascoltare la nostra voce interiore e viviamo in balia dei rumori esterni.

Che fare allora?



La meditazione può esserti di grande aiuto in questo, perché rappresenta il **mezzo migliore per tornare ad ascoltare i messaggi della tua anima.**

Attraverso la **meditazione** potrai ritrovare la tua visione quando essa è oscurata dalle tue paure.

Ti permette di **ritrovare la consapevolezza** e ti fornisce una **preziosa bussola** che ti aiuta ad orientarti verso cambiamenti di vita più in sintonia con ciò che sei.

Sei abituato a tenere le tue orecchie sempre puntate all'esterno, pronte a percepire **cosa gli**

altri si aspettano da te, la tua anima non accetta questo e l'ansia è un segnale della sua ribellione.

La meditazione ti aiuta a riportare l'**ascolto verso l'interno** e riuscire ad ascoltare quel messaggio che l'anima vuole comunicarti.

Tornare ad ascoltare la tua voce interiore ti dà la possibilità di attingere a nuove forze di cui non immaginavi neanche lontanamente l'esistenza.

Quello che richiede la meditazione è soltanto un posto tranquillo e un po' del tuo tempo (anche solo 10 minuti al giorno possono essere di grande aiuto).

Dedica ogni giorno un po' del tuo tempo solo ad ascoltare la tua voce interiore.

In silenzio, a occhi chiusi, concentra la tua attenzione sul respiro e cerca di eliminare ogni pensiero.

Lentamente, uno stato di benessere ti pervaderà e le risposte non tarderanno ad arrivare.