



RIZA *Video Corsi*

Lezione 1

Che cos'è l'ansia

Le persone che vengono colpite dall'ansia solitamente reagiscono pensando che in loro ci sia una presenza sbagliata, da combattere e da mandare via. Sono colpiti dal timore che qualcosa li possa assalire dall'interno, qualcosa che non possono controllare. Fanno ricorso facilmente agli psicofarmaci perché pensano così di poter combattere una battaglia contro una sensazione fastidiosa e più forte di loro. Ma è una guerra persa in partenza, perché è paradossale cercare di lottare contro un'emozione che noi stessi produciamo. Così si crea un perenne conflitto interiore, senza soluzione. E tutti gli sforzi fatti per mandare via gli attacchi d'ansia finiscono per renderli ancora più forti.

Proviamo a capovolgere il punto di vista comune, e a vedere l'ansia come una voce interna, un'energia primordiale che viene per riportare alla luce ciò che abbiamo escluso dalla nostra coscienza e che è indispensabile per la nostra natura. Preme dentro di noi per farsi sentire e per emergere; se non glielo permettiamo, prima o poi esplose con una forza dirompente.

La guarigione dall'ansia arriva cambiando radicalmente atteggiamento mentale, accettando che l'ansia possa manifestarsi, per svolgere il suo compito: portarmi là dove io sto trascurando di andare, ovvero portarmi a esprimere il mio vero me stesso. In pratica bisogna guardare l'ansia non come un nemico ma come una risorsa.

La persona ansiosa pensa di solito: «Chissà se mi viene l'attacco? Chissà se riesco a controllarlo? Preferisco non andare tra la gente perché ho paura che mi venga l'ansia...». Occorre ribaltare questo modo di pensare e cercare invece di accoglierla. Accoglienza ad esempio significa chiedersi: «Ansia dove sei? Vienimi a trovare...».

Noi tendiamo a scacciare il prima possibile le emozioni che consideriamo sbagliate o disturbanti, come l'ansia, la paura, la rabbia o la tristezza. Occorre invece lasciare spazio a ognuna di esse dentro di noi. Lo disse già più di 700 anni fa Rumi, grande saggio, poeta e mistico persiano. Insegnò che dobbiamo immaginare noi stessi come un albergo, in cui c'è una stanza per ogni emozione che arriva, anche

inattesa: una stanza per la tristezza, una per la rabbia, una per l'ansia...
Dobbiamo accogliere tutte queste emozioni come ospiti graditi. «Onora ogni tuo ospite - disse Rumi - forse sta cercando spazio per portarti verso la tua meta». Dunque accogli l'ansia e ospitala nella sua stanza dentro di te. Così la trasformi in un'amica e utilizzi i doni che ti offre.

L'ansia è infatti un'ospite preziosa, che ha scelto proprio te per manifestarsi. Questa energia primordiale, antica come il mondo, viene da te per guidarti, perché non è contenta di come stai conducendo la tua vita. L'ansia ti avvisa che stai adeguando la tua vita a quella di tutti gli altri; vuole spezzare questa abitudine molto pericolosa per la tua essenza. È una presenza amica, ti dice che devi cambiare percorso per arrivare alla tua originalità, per trovare il tuo destino che stavi trascurando. Quando nella tua mente matura la convinzione che l'ansia non è un avversario ma un alleato, allora automaticamente sparisce la paura.

L'ESERCIZIO

Scegli un locale tranquillo e silenzioso e mettiti in una posizione comoda, seduto o sdraiato... A questo punto chiudi gli occhi e cerca il vuoto mentale... lascia che i pensieri si diradino sino a scomparire e rivolgi lo sguardo al tuo interno... Osserva il buio dentro di te e prova a cercare l'ansia... anche se non c'è in questo momento, tu cercala, invitala a venire a trovarti: «Dai ansia, vieni pure da me...». Pian piano cominci a percepirla... Dove la senti? Nel petto, nella pancia, nell'addome... ?
Se fai attenzione vedrai che l'ansia si irradia in te in un punto privilegiato del tuo corpo. Appoggia la mano destra su quel punto e immagina che l'ansia cominci a salire, molto lentamente, verso la gola. Sentila salire e poi, dolcemente, aspetta che si dissolva... A questo punto fai alcuni respiri e riapri gli occhi. Ripeti l'esercizio due o tre volte durante la giornata e appunta su un bloc notes le sensazioni che hai provato. Noterai che, prendendo confidenza con l'ansia, i suoi sintomi andranno di giorno in giorno migliorando.