

VITA SENZA ANSIA

Come smettere di organizzare la propria vita
attorno all'ansia

Dott. Gilberto Attanasi

Introduzione

Se stai leggendo questo libro, probabilmente l'ansia occupa da tempo uno spazio importante nella tua vita. Non necessariamente perché sia presente ogni giorno con la stessa intensità, ma perché, in un modo o nell'altro, ha iniziato a influenzare il tuo modo di pensare, di decidere e di guardare al futuro.

Forse ci sono periodi in cui sembra allontanarsi, lasciandoti respirare e convincendoti che il peggio sia passato. Poi, improvvisamente, ritorna. A volte sotto forma di preoccupazione, altre attraverso il corpo, altre ancora attraverso dubbi che sembrano impossibili da risolvere definitivamente. Ogni persona la vive in modo diverso, ma quasi tutte condividono la sensazione di essere entrate in una relazione faticosa con qualcosa che non riescono a controllare fino in fondo.

Quando si soffre di ansia, la domanda che emerge più frequentemente è semplice: "Come faccio a

liberarmene-". È una domanda comprensibile. Se qualcosa ci fa soffrire, è naturale desiderare che scompaia. Se abbiamo dolore fisico, cerchiamo una cura. Se abbiamo un problema pratico, cerchiamo una soluzione. Di fronte all'ansia tendiamo ad applicare la stessa logica: identificare il problema e trovare il modo di eliminarlo.

Per molto tempo ho pensato che questa fosse anche la strada giusta. Credevo che il compito principale di chi aiuta le persone fosse ridurre l'ansia, attenuare i sintomi e restituire tranquillità. Con il passare degli anni, però, osservando centinaia di storie diverse, ho iniziato a notare qualcosa che all'inizio mi era sfuggito.

Le persone che soffrivano maggiormente non erano necessariamente quelle che provavano più ansia.

Erano spesso quelle che passavano più tempo a cercare di non provarla.

La differenza può sembrare sottile, ma è fondamentale.

Immagina due persone che provano la stessa identica paura. La prima riconosce il disagio, lo tollera e continua, per quanto possibile, a vivere la propria vita. La seconda interpreta quella stessa paura come un segnale che qualcosa non va e inizia a organizzare le proprie giornate per evitare di sentirla. Col passare del tempo, non è l'intensità iniziale dell'ansia a creare la differenza tra le due persone, ma il modo in cui ciascuna risponde ad essa.

È qui che comincia il vero tema di questo libro.

Non parleremo soltanto di ansia.

Parleremo soprattutto del rapporto che costruiamo con l'ansia.

Perché spesso la sofferenza non nasce esclusivamente da ciò che proviamo, ma dalle strategie che mettiamo in atto per non provarlo.

Prendiamo un esempio molto comune. Una persona avverte una sensazione insolita nel petto. Si spaventa e controlla immediatamente il battito cardiaco. Dopo qualche minuto si tranquillizza.

Apparentemente il controllo ha funzionato. Tuttavia, ciò che il cervello registra non è soltanto il sollievo. Registra anche un altro messaggio: per stare al sicuro è necessario controllare. La volta successiva il bisogno di verificare sarà ancora più forte.

Lo stesso accade quando cerchiamo rassicurazioni, quando evitiamo determinate situazioni o quando passiamo ore a cercare informazioni su internet o chiediamo all'Intelligenza Artificiale nel tentativo di eliminare ogni dubbio. Queste strategie offrono quasi sempre un beneficio immediato. Proprio per questo tendiamo a ripeterle. Eppure, osservandole nel lungo periodo, emerge un paradosso: moltedelle cose che facciamo per stare meglio finiscono per mantenere vivo il problema.

Questo non significa che tu stia sbagliando qualcosa.

Significa semplicemente che stai facendo ciò che qualunque essere umano farebbe di fronte alla paura.

L'obiettivo di questo libro non è insegnarti a essere coraggiosa, positiva o invulnerabile. Non è

nemmeno convincerti che l'ansia sia un'illusione o che basti cambiare mentalità per risolvere tutto. Sarebbe una semplificazione poco rispettosa della complessità dell'esperienza umana.

Il nostro obiettivo sarà molto più concreto.

Cercheremo di comprendere come funziona l'ansia, quali meccanismi la mantengono e perché alcune strategie apparentemente sensate finiscono per renderla più persistente. Soprattutto, proveremo a costruire un modo diverso di rapportarci alla paura, all'incertezza e alle emozioni difficili.

Questa idea potrebbe sembrarti controintuitiva. Molte persone iniziano un percorso psicologico sperando di raggiungere uno stato di tranquillità permanente. Con il tempo scoprono qualcosa di diverso: la serenità non nasce dall'eliminazione di ogni forma di disagio, ma dalla capacità di continuare a vivere anche quando il disagio è presente.

È una scoperta meno spettacolare di quanto promettano molti manuali, ma infinitamente più utile.

Ed è da qui che inizieremo il nostro viaggio.

CAPITOLO 1

Quando l'ansia smette di essere un'emozione e diventa un modo di vivere

La maggior parte delle persone ricorda con relativa chiarezza il momento in cui l'ansia ha iniziato a diventare un problema. Non sempre si tratta di un episodio drammatico. A volte non c'è un attacco di panico, una crisi improvvisa o un evento particolarmente traumatico. Molto più spesso si tratta di un processo graduale, quasi impercettibile, che si sviluppa nel corso del tempo.

All'inizio l'ansia appare come un'esperienza circoscritta. Può essere legata a una situazione specifica, a un periodo particolarmente stressante o a una difficoltà concreta da affrontare. In questa fase conserva ancora la sua funzione originaria:

segnalare che qualcosa merita attenzione. In fondo, è proprio questo il compito per cui l'evoluzione l'ha selezionata. L'ansia è un sofisticato sistema di allarme progettato per aiutarci a individuare i pericoli e a prepararci ad affrontarli.

Il problema nasce quando questo sistema comincia a espandere progressivamente il proprio raggio d'azione.

Ciò che inizialmente riguardava una situazione particolare inizia a coinvolgerne altre. Da una preoccupazione diventano due. Due diventano cinque. Lentamente la mente sviluppa una particolare sensibilità verso tutto ciò che potrebbe rappresentare una minaccia. A quel punto non è più necessario che il pericolo sia presente. È sufficiente immaginarlo.

Uno degli aspetti più curiosi dell'ansia è che raramente ci parla del presente. Quasi sempre parla del futuro.

Mentre la tristezza tende a rivolgersi a ciò che è accaduto, l'ansia guarda continuamente avanti. Formula ipotesi, costruisce scenari, anticipa

problemi. La sua domanda preferita è sempre la stessa: "E se...-"

E se stessi male-

E se perdessi il controllo-

E se succedesse qualcosa ai miei figli-

E se avessi sbagliato-

E se non fossi all'altezza-

E se non riuscissi a gestire quello che sta per accadere-

Non c'è nulla di patologico in queste domande. Tutti gli esseri umani le formulano. La differenza non sta nella presenza di questi pensieri, ma nel modo in cui reagiamo ad essi.

Proviamo a immaginare due persone che, prima di una presentazione importante, pensano: "E se facessi una brutta figura-". La prima riconosce la preoccupazione, la considera normale e continua a prepararsi. La seconda interpreta quel pensiero come un segnale d'allarme. Inizia ad analizzarlo, a discuterne mentalmente, a cercare assicurazioni e a

immaginare tutte le possibili conseguenze di un eventuale errore.

La differenza iniziale è minima.

Con il passare del tempo, però, le conseguenze possono diventare enormi.

La seconda persona non sta più affrontando soltanto la situazione reale. Sta affrontando decine di scenari immaginari che esistono esclusivamente nella propria mente. E poiché il cervello reagisce alle immagini mentali in modo sorprendentemente simile a come reagisce agli eventi reali, il livello di attivazione continua ad aumentare.

A questo punto accade qualcosa di importante.

L'ansia smette di essere una semplice emozione e diventa una lente attraverso cui osservare il mondo.

Quando guardiamo la realtà attraverso la lente della paura, iniziamo a notare soprattutto ciò che conferma le nostre preoccupazioni. Le informazioni rassicuranti passano in secondo piano. Quelle minacciose attirano immediatamente la nostra attenzione. È un fenomeno del tutto normale e ha

una spiegazione molto semplice: il cervello umano è programmato per individuare rapidamente i potenziali pericoli.

Da un punto di vista evolutivo, questa caratteristica è stata estremamente utile. I nostri antenati che prestavano attenzione ai segnali di minaccia avevano maggiori probabilità di sopravvivere. Oggi, però, viviamo in un mondo molto diverso da quello, per cui il nostro cervello si è evoluto. Le minacce fisiche immediate sono relativamente rare, mentre le preoccupazioni astratte sono praticamente infinite.

Possiamo preoccuparci della salute.

Del lavoro.

Delle relazioni.

Del futuro economico.

Dell'opinione degli altri.

Delle decisioni che dobbiamo prendere.

Di errori commessi anni prima.

Di eventi che forse non accadranno mai.

Il risultato è che il sistema di allarme rimane attivo molto più a lungo di quanto sarebbe necessario.

Una metafora che utilizzo spesso è quella del rilevatore di fumo. Immagina un dispositivo estremamente sensibile. Talmente sensibile da attivarsi non soltanto in presenza di un incendio, ma anche quando prepari una bistecca, accendi una candela o fai tostare una fetta di pane. Il problema è che reagisce in modo eccessivo rispetto alla situazione.

Molte persone che soffrono di ansia vivono qualcosa di simile. Il loro sistema di allarme non è difettoso. È iperattivato.

Comprendere questa differenza è fondamentale.

Per anni molte persone hanno combattuto contro l'ansia come se fosse un nemico da sconfiggere. Hanno cercato di eliminarla, di controllarla, di impedirle di manifestarsi. Più combattevano, però, più sembravano rimanere intrappolate nella

battaglia.

Forse perché stavano combattendo contro il bersaglio sbagliato.

Questa idea sarà il filo conduttore di tutto il libro.

Prima di capire come uscire dalla trappola, però, dobbiamo comprendere come la trappola viene costruita.

E per farlo dobbiamo osservare con attenzione ciò che accade subito dopo la comparsa della paura.

Perché è lì, in quel momento apparentemente insignificante, che inizia il processo che trasforma una normale emozione umana in una presenza sempre più ingombrante nella nostra vita.

CAPITOLO 2

Come si costruisce una prigione invisibile

Quando le persone parlano della propria ansia, spesso descrivono ciò che provano. Raccontano i sintomi fisici, i pensieri che si affollano nella mente, la difficoltà a rilassarsi o la sensazione di vivere costantemente in allerta. Tutto questo è importante e merita attenzione. Tuttavia, se ci fermassimo esclusivamente a questi aspetti, rischieremmo di perdere di vista un elemento ancora più significativo: il modo in cui l'ansia modifica progressivamente il comportamento.

Questo cambiamento raramente avviene in modo improvviso. Nessuno si sveglia una mattina e decide deliberatamente di limitare la propria vita. Più spesso accade il contrario. Ogni scelta appare sensata, prudente e perfino ragionevole se osservata

singularmente. È soltanto guardando l'intero percorso che emerge il disegno complessivo.

Immaginiamo una persona che, durante un viaggio in autostrada, sperimenta un intenso episodio di ansia. L'esperienza è spiacevole. Il cuore accelera, la respirazione cambia, compare la paura di perdere il controllo. Nei giorni successivi, quando pensa di tornare a guidare, prova nuovamente disagio. Decide quindi di rimandare il viaggio. La decisione produce un immediato sollievo. La tensione diminuisce e la persona conclude di aver fatto la scelta giusta.

A prima vista sembra una soluzione efficace. In effetti, nel breve periodo lo è. Il problema emerge nel lungo periodo. La volta successiva sarà più difficile rimettersi al volante. L'ansia apparirà ancora più convincente. La rinuncia sembrerà ancora più ragionevole. Nel giro di pochi mesi quella che era nata come una precauzione temporanea può trasformarsi in una limitazione stabile.

Ciò che rende questo processo particolarmente insidioso è il fatto che il cervello apprende

continuamente dalle nostre azioni. Non impara soltanto da ciò che pensiamo. Impara soprattutto da ciò che facciamo. Se ogni volta che compare la paura scegliamo di allontanarci dalla situazione che la genera, il cervello registra un messaggio molto preciso: quella situazione è realmente pericolosa. Di conseguenza, la volta successiva attiverà un livello ancora maggiore di allerta.

È importante soffermarsi su questo punto, perché rappresenta uno dei meccanismi centrali attraverso cui l'ansia si mantiene nel tempo. Molte persone immaginano che il problema sia costituito dall'intensità della paura. In realtà, ciò che spesso determina la durata della sofferenza è il modo in cui si risponde a quella paura. Ogni comportamento adottato per sentirsi immediatamente al sicuro produce un effetto educativo sul sistema nervoso. Alcuni comportamenti insegnano al cervello che siamo in grado di affrontare le situazioni difficili. Altri, pur offrendo sollievo nell'immediato, gli insegnano esattamente il contrario.

Con il passare del tempo questa dinamica può estendersi ben oltre le situazioni che hanno originato il problema. La persona che evita l'autostrada può iniziare a sentirsi a disagio anche sulle strade statali. Chi teme di stare male in un centro commerciale può iniziare a evitare luoghi affollati in generale. Chi si preoccupa eccessivamente della propria salute può arrivare a osservare ogni minima sensazione corporea come un possibile segnale di pericolo. Il fenomeno è simile a una macchia d'inchiostro che lentamente si allarga sulla carta.

Molti rimangono sorpresi quando si rendono conto che la parte più limitante dell'ansia non è costituita dai sintomi stessi. Un attacco di panico, per quanto intenso, ha una durata limitata. Una preoccupazione può essere estremamente spiacevole, ma prima o poi tende a diminuire. Ciò che rischia di durare molto piùa lungo sono le modificazioni che introduciamo nella nostra vita nel tentativo di evitare quelle esperienze.

Per questa ragione, quando lavoro con persone che soffrono di ansia, sono spesso meno interessato a ciò che provano e più interessato a ciò che fanno. Non perché le emozioni siano irrilevanti, ma perché il comportamento racconta una storia che le emozioni da sole non riescono a mostrare. Racconta quali luoghi vengono evitati, quali decisioni vengono rimandate, quali opportunità vengono lasciate andare, quali attività vengono progressivamente abbandonate.

La maggior parte delle persone non si accorge immediatamente di questo restringimento. È un processo troppo graduale per essere evidente. Funziona un po' come l'abitudine al rumore di fondo in una stanza. All'inizio lo notiamo chiaramente. Poi smettiamo di farci caso. Soltanto quando il rumore cessa ci rendiamo conto di quanto fosse presente.

Qualcosa di simile accade con l'ansia. Ci abituiamo alle rinunce. Ci abituiamo alle precauzioni. Ci abituiamo alle limitazioni. Finché un giorno ci fermiamo e ci rendiamo conto che molte delle nostre scelte non sono più guidate da ciò che

desideriamo, ma da ciò che ci fa sentire meno vulnerabili.

Ed è proprio in questo momento che emerge una domanda fondamentale:

quanta parte della tua vita stai costruendo intorno alla paura-

È una domanda scomoda, ma è anche il punto da cui inizia ogni cambiamento autentico. Perché soltanto quando riconosciamo il prezzo che stiamo pagando possiamo iniziare a valutare se continuare a pagarlo.

CAPITOLO 3

Perché le soluzioni che funzionano peggiorano il problema

Uno degli aspetti più difficili da comprendere quando si soffre di ansia è che i comportamenti che mantengono il problema sono spesso gli stessi che, almeno inizialmente, sembrano aiutarci di più. Questa è una delle ragioni per cui molte persone rimangono intrappolate per anni in dinamiche che non comprendono fino in fondo. Se una strategia ci facesse stare immediatamente peggio, probabilmente la abbandoneremmo rapidamente. Il vero problema è che molte strategie ansiogene funzionano. Funzionano talmente bene nel breve periodo da convincerci a utilizzarle sempre più spesso.

Per comprendere questo meccanismo, immaginiamo una persona che prova una forte preoccupazione riguardo alla propria salute. Un pomeriggio avverte una sensazione insolita al petto. Non è particolarmente intensa, ma è sufficiente a catturare la sua attenzione. Nel giro di pochi minuti inizia a chiedersi cosa possa significare. Cerca informazioni su internet, confronta i sintomi con quelli descritti nei siti medici, legge testimonianze di altre persone. Dopo un po' trova una spiegazione rassicurante. Si calma. L'ansia diminuisce. La giornata prosegue normalmente.

A prima vista sembrerebbe una storia con un lieto fine. La persona si è preoccupata, ha verificato e si è tranquillizzata. Tuttavia, il cervello registra anche il percorso che ha portato a quel sollievo. Impara che, quando compare una sensazione preoccupante, è necessario cercare informazioni. In altre parole, apprende una regola.

La volta successiva che comparirà un sintomo simile, il bisogno di verificare sarà ancora più forte. E poiché la verifica produrrà nuovamente sollievo, la

regola verrà ulteriormente consolidata. Si crea così un circolo che tende ad autoalimentarsi. Più una persona cerca rassicurazioni, più il cervello conclude che le rassicurazioni siano indispensabili. Più controlla, più sente il bisogno di controllare. Più evita determinate situazioni, più quelle situazioni appaiono minacciose.

Questo fenomeno non riguarda soltanto l'ansia. È un principio generale dell'apprendimento umano. Ogni comportamento che produce una riduzione immediata del disagio tende a essere ripetuto. È il motivo per cui sviluppiamo molte delle nostre abitudini. Il problema è che il cervello non distingue automaticamente tra ciò che è utile nel breve periodo e ciò che è utile nel lungo periodo.

Pensiamo, ad esempio, a una persona che ha paura di parlare in pubblico. Ogni volta che riesce a evitare una presentazione sperimenta un immediato senso di sollievo. Da un punto di vista emotivo, l'evitamento funziona perfettamente. Tuttavia, ciò che accade nel tempo è che la paura rimane intatta. Anzi, spesso cresce. La persona non acquisisce

nuove informazioni sulla propria capacità di affrontare la situazione. Non scopre che potrebbe cavarsela meglio del previsto. Non verifica che l'evento temuto è meno catastrofico di quanto immaginava. Rimane semplicemente ferma nello stesso punto.

L'ansia prospera proprio in questo spazio. Si nutre dell'assenza di esperienze correttive. Quando evitiamo, controlliamo o cerchiamo rassicurazioni, impediamo al nostro cervello di aggiornare le proprie convinzioni. Continuiamo a comportarci come se il pericolo fosse reale e imminente, e il sistema di allarme continua a reagire di conseguenza.

Molte persone interpretano questo fenomeno come una prova della propria fragilità. Pensano che il fatto di aver bisogno di controllare o di evitare dimostri l'esistenza di un problema particolarmente grave. In realtà, spesso accade esattamente il contrario. Non è la gravità del problema a mantenere certi comportamenti; sono i comportamenti stessi a mantenere viva la percezione

della gravità.

Ricordo un uomo che, da diversi anni, evitava di viaggiare da solo. Ogni volta che doveva spostarsi cercava qualcuno che lo accompagnasse. Era convinto che, in caso di malore o di attacco di panico, non sarebbe stato in grado di gestire la situazione autonomamente. Quando iniziò a riflettere su questa abitudine, si rese conto di non aver mai verificato davvero quella convinzione. Per anni aveva dato per scontato che fosse vera. L'aveva trattata come un fatto, non come un'ipotesi. Eppure, ogni volta che evitava di viaggiare da solo, non faceva altro che rafforzarla ulteriormente.

Questa osservazione ci conduce a un punto cruciale. L'ansia non si mantiene soltanto attraverso la paura. Si mantiene attraverso le strategie che adottiamo per sentirci al sicuro. È una differenza fondamentale, perché sposta l'attenzione da qualcosa che sembra incontrollabile a qualcosa su cui possiamo iniziare a lavorare concretamente.

Se il problema fosse esclusivamente l'emozione, avremmo poche possibilità di intervento. Le

emozioni emergono spontaneamente e non possiamo decidere arbitrariamente quando provarle e quando no. Se invece osserviamo il modo in cui rispondiamo a quelle emozioni, scopriamo uno spazio di scelta molto più ampio. Non possiamo impedire all'ansia di comparire, ma possiamo iniziare a modificare il rapporto che abbiamo con essa.

È proprio qui che inizia il cambiamento. Non quando riusciamo a eliminare la paura, ma quando smettiamo di considerarla il criterio principale attraverso cui organizzare la nostra vita. Questa trasformazione non avviene in un giorno e non richiede atti di coraggio straordinari. Inizia con una maggiore consapevolezza deimeccanismi che mantengono il problema e con la disponibilità a osservare le proprie abitudini da una prospettiva diversa.

Nel capitolo successivo entreremo ancora più in profondità in questa dinamica. Vedremo come il bisogno di controllo e la ricerca della certezza rappresentino due delle forze più potenti che

alimentano l'ansia e perché, nonostante le loro promesse, non riescano mai a offrirci ciò che stiamo realmente cercando.

CAPITOLO 4

L'illusione della certezza

Se dovessi individuare un elemento comune alla maggior parte delle forme di ansia, probabilmente non sceglierei la paura. La paura, infatti, è un'emozione universale. Tutti gli esseri umani la sperimentano e, in molte circostanze, rappresenta una risorsa preziosa. Ci aiuta a proteggerci, a riconoscere i rischi e a reagire prontamente alle minacce. Ciò che distingue molte persone che soffrono di ansia non è la presenza della paura, ma il rapporto che hanno con l'incertezza.

L'incertezza è una componente inevitabile della vita. Non possiamo sapere con assoluta precisione cosa accadrà domani. Non possiamo prevedere ogni conseguenza delle nostre decisioni. Non possiamo avere la certezza assoluta della nostra salute, delle nostre relazioni o del nostro futuro. Eppure, per

quanto questa affermazione possa sembrare ovvia dal punto di vista razionale, sul piano emotivo è spesso difficile da accettare.

Molte persone che soffrono di ansia vivono come se il loro obiettivo fosse raggiungere un livello di certezza sufficiente a eliminare ogni dubbio. Pensano che, una volta ottenute tutte le informazioni necessarie, una volta effettuati tutti i controlli possibili e una volta esclusi tutti i rischi immaginabili, riusciranno finalmente a rilassarsi. Il problema è che questo momento non arriva mai.

Per comprendere il motivo, immaginiamo una persona preoccupata per la propria salute. Dopo aver effettuato una visita medica riceve un responso rassicurante. Per qualche giorno si sente meglio. Poi compare un nuovo dubbio. Forse il medico ha trascurato qualcosa. Forse gli esami non erano sufficientemente approfonditi. Forse i sintomi sono cambiati. La tranquillità ottenuta attraverso la certezza si rivela sorprendentemente fragile.

Questo accade perché la mente ansiosa non cerca semplicemente informazioni. Cerca garanzie. E le

garanzie assolute, nella maggior parte degli ambiti della vita, non esistono.

Pensiamo a una persona che ama profondamente il proprio partner. Può avere la certezza assoluta che la relazione durerà per sempre- No. Può avere fiducia, può investire nella relazione, può costruire un legame solido, ma non può eliminare completamente l'incertezza. Lo stesso vale per il lavoro, per la salute, per i figli e per ogni aspetto significativo dell'esistenza umana.

L'ansia, tuttavia, fatica ad accettare questa realtà. Continua a suggerire che, da qualche parte, esista un controllo sufficiente a eliminare definitivamente il rischio. È una promessa molto seducente. Se fosse vera, basterebbe impegnarsi un po' di più, verificare un po' meglio, prepararsi un po' di più. Ma proprio qui si nasconde la trappola.

Ogni volta che cerchiamo di eliminare completamente l'incertezza, scopriamo che ne rimane sempre una piccola quantità. E quella piccola quantità diventa immediatamente il nuovo oggetto della nostra attenzione.

È un processo che ricorda l'orizzonte. Per quanto camminiamo verso di esso, continua ad allontanarsi. La certezza assoluta funziona allo stesso modo. Sembra sempre vicina, sempre raggiungibile, ma non arriva mai davvero.

Ricordo una donna che dedicava moltissimo tempo alla pianificazione. Organizzava ogni dettaglio delle proprie giornate, preparava soluzioni per eventuali imprevisti e cercava di anticipare qualsiasi problema potesse presentarsi. Era convinta che questo approccio la aiutasse a sentirsi più sicura. In parte era vero. Tuttavia, col passare del tempo, si rese conto che ogni problema risolto ne generava immediatamente un altro. Non perché la vita fosse diventata più complicata, ma perché la sua attenzione era costantemente orientata verso ciò che non era ancora sotto controllo.

Quando le chiesi quale fosse il momento in cui si sentiva finalmente tranquilla, rimase in silenzio per qualche secondo e poi sorrise amaramente.

«A dire il vero», disse, «non credo di ricordarmelo.»

Quella risposta descrive perfettamente ciò che accade quando la ricerca della certezza diventa il principio organizzatore della nostra esistenza. La vita si trasforma in una sequenza infinita di problemi da risolvere. Ogni soluzione genera una nuova domanda. Ogni risposta apre un nuovo dubbio. Ogni controllo rende necessario il controllo successivo.

A questo punto è importante chiarire un aspetto fondamentale. Accettare l'incertezza non significa diventare passivi o irresponsabili. Non significa smettere di prendersi cura di sé, ignorare i problemi o rinunciare alla prudenza. Significa riconoscere che esiste una differenza tra prepararsi alla vita e pretendere di controllarla completamente.

Una persona può effettuare controlli medici appropriati senza trasformare la propria salute in un'ossessione. Può preparare un esame senza pretendere di conoscere ogni possibile domanda. Può prendere decisioni importanti senza avere la garanzia assoluta che siano perfette. In tutti questi casi, la differenza non sta nella quantità di

informazioni disponibili, ma nella capacità di convivere con una quota inevitabile di dubbio.

Paradossalmente, molte persone scoprono di sentirsi più libere non quando trovano nuove certezze, ma quando smettono di inseguirle. È una trasformazione profonda, perché modifica la domanda di partenza. Invece di chiedersicontinuamente: «Come faccio a essere sicuro-» iniziano a chiedersi: «Come posso vivere bene anche senza essere completamente sicuro-»

Questa seconda domanda non elimina l'incertezza. Tuttavia, restituisce qualcosa che la ricerca della certezza tende a sottrarre: la possibilità di continuare a vivere mentre le risposte sono ancora incomplete.

Ed è proprio in questo spazio che inizia a emergere una forma diversa di fiducia. Non la fiducia che tutto andrà sempre bene, ma la fiducia nella propria capacità di affrontare ciò che accadrà. È una differenza sottile, ma rappresenta uno dei passaggi più importanti dell'intero percorso.

Nel prossimo capitolo vedremo perché la ricerca di rassicurazioni, pur sembrando una soluzione innocua e perfino ragionevole, rischia di trasformarsi in uno dei principali carburanti dell'ansia.

CAPITOLO 5

La rassicurazione: quando il sollievo diventa una trappola

Tra tutte le strategie utilizzate per gestire l'ansia, la ricerca di rassicurazioni è probabilmente una delle più diffuse e, allo stesso tempo, una delle meno riconosciute. A differenza dell'evitamento o di alcuni comportamenti di controllo più evidenti, la rassicurazione viene generalmente considerata qualcosa di positivo. Del resto, chi non cerca conforto quando è preoccupato- Chi non desidera sentirsi dire che andrà tutto bene nei momenti di maggiore incertezza-

Proprio per questa ragione è importante osservare il fenomeno con attenzione. Il problema non è la rassicurazione in sé. Ricevere sostegno, ascolto e vicinanza emotiva è una componente fondamentale delle relazioni umane. Nessuno dovrebbe affrontare

da solo le proprie difficoltà. Tuttavia, esiste una differenza significativa tra il sostegno emotivo e la ricerca compulsiva di rassicurazioni.

Nel primo caso la persona utilizza la relazione come una risorsa per affrontare la realtà. Nel secondo caso utilizza la relazione come uno strumento per allontanare temporaneamente l'ansia. La differenza può sembrare minima, ma produce conseguenze molto diverse nel lungo periodo.

Immaginiamo una persona che teme costantemente di commettere errori sul lavoro. Dopo aver inviato un messaggio importante su Whatsapp, inizia a dubitare di ciò che ha scritto. Rilegge il messaggio. Lo controlla nuovamente. Poi decide di chiedere un parere a un collega. Il collega la rassicura. Per qualche tempo si sente meglio. Tuttavia, il giorno successivo la stessa dinamica si ripresenta. Ancora una volta emerge il dubbio. Ancora una volta compare il bisogno di una conferma.

Se osserviamo superficialmente la situazione, sembra che il collega abbia aiutato. E in effetti lo ha

fatto. Il problema è che ha aiutato a ridurre il disagio immediato, non a sviluppare una maggiore fiducia nella capacità della persona di tollerare l'incertezza.

Questo punto è fondamentale. Ogni volta che l'ansia ci spinge a cercare una rassicurazione e otteniamo sollievo, il cervello apprende qualcosa. Non apprende che la situazione era sicura. Apprende che la sicurezza dipende dalla rassicurazione ricevuta. Di conseguenza, la volta successiva il bisogno di conferme sarà ancora più forte.

È un meccanismo molto simile a quello che osserviamo in altre forme di dipendenza psicologica. Non perché la rassicurazione sia dannosa in sé, ma perché il cervello tende a sviluppare una crescente fiducia nello strumento utilizzato per ridurre il disagio. Invece di imparare che è possibile convivere con il dubbio, impara che il dubbio deve essere eliminato il più rapidamente possibile.

Con il passare del tempo questo processo può diventare estremamente sofisticato. Alcune persone cercano rassicurazioni attraverso gli altri. Altre attraverso internet. Altre ancora attraverso controlli

ripetuti, forum online, libri, articoli o consultazioni continue con professionisti. Le modalità cambiano, ma la logica rimane sorprendentemente simile.

Dietro ogni ricerca di assicurazione si nasconde spesso la stessa domanda: «Puoi garantirmi che non accadrà nulla di negativo-»

Naturalmente questa domanda raramente viene formulata in modo così esplicito. Tuttavia, osservando il processo in profondità, è spesso questo il bisogno che emerge. Il problema è che nessuno può offrire una garanzia di questo tipo. Nemmeno il professionista più competente, il medico più esperto o la personapiù vicina a noi può eliminare completamente l'incertezza che accompagna la vita.

Eppure l'ansia continua a suggerire che la risposta definitiva esista da qualche parte. Così la persona prosegue la ricerca. Una assicurazione dopo l'altra. Una conferma dopo l'altra. Un controllo dopo l'altro.

A questo punto può essere utile riflettere su un aspetto che molte persone scoprono soltanto dopo anni. Se le assicurazioni funzionassero davvero, una sola dovrebbe essere sufficiente. Se il problema fosse

la mancanza di informazioni, basterebbe ottenere le informazioni corrette. Se il problema fosse la mancanza di conferme, basterebbe ricevere una conferma affidabile.

Eppure non è così.

Le assicurazioni producono sollievo, ma raramente producono libertà.

La persona si sente meglio per qualche minuto, qualche ora o qualche giorno. Poi emerge un nuovo dubbio, una nuova sfumatura, una nuova possibilità da escludere. A quel punto il ciclo ricomincia.

Questa osservazione ci porta a una conclusione importante. Il problema non è l'assenza di assicurazioni sufficienti. Il problema è la convinzione che la tranquillità dipenda dalle assicurazioni.

Molti percorsi di cambiamento iniziano proprio quando una persona smette di chiedersi come ottenere più conferme e inizia a chiedersi come sviluppare una maggiore capacità di convivere con l'incertezza. Si tratta di riconoscere che una parte

significativa della serenità non deriva dalla possibilità di prevedere ogni evento futuro, ma dalla fiducia nelle proprie risorse per affrontarlo.

È una distinzione che può sembrare teorica, ma ha implicazioni estremamente concrete. Una persona che basa la propria tranquillità sulle rassicurazioni sarà costantemente alla ricerca di nuove conferme. Una persona che sviluppa fiducia nelle proprie capacità, invece, può continuare a percepire dubbi e paure senza sentirsi obbligata a risolverli immediatamente.

Questo passaggio rappresenta uno dei cambiamenti più importanti nel rapporto con l'ansia. Perché sposta il centro della sicurezza dall'esterno all'interno. Non elimina l'incertezza, ma riduce la dipendenza dal bisogno di eliminarla.

Nel prossimo capitolo incontreremo un altro protagonista fondamentale della vita ansiosa: il controllo. Vedremo perché il desiderio di controllare ciò che accade, pur nascendo da intenzioni comprensibili, finisce spesso per alimentare proprio quella sensazione di vulnerabilità che vorrebbe

eliminare.

CAPITOLO 6

Il controllo: il tentativo di sentirsi al sicuro

Se dovessi scegliere una parola capace di descrivere gran parte della sofferenza legata all'ansia, probabilmente sceglierei controllo.

Non paura.

Non panico.

Non preoccupazione.

Controllo.

A prima vista questa affermazione può sembrare sorprendente. Dopotutto, molte persone che soffrono di ansia non si considerano particolarmente controllanti. Anzi, spesso descrivono sé stesse come vittime di qualcosa che sfugge completamente al loro controllo. Eppure, osservando con attenzione il

modo in cui cercano di gestire la propria sofferenza, emerge quasi sempre un tentativo costante di controllare ciò che appare incerto, imprevedibile o minaccioso.

È importante chiarire subito un punto. Il controllo non è un nemico. In molte situazioni rappresenta una risorsa indispensabile. Controlliamo i freni dell'automobile prima di un lungo viaggio. Controlliamo le scadenze lavorative. Controlliamo che i nostri figli siano al sicuro. Una parte significativa della vita adulta richiede capacità organizzativa, attenzione e pianificazione.

Il problema nasce quando il controllo smette di essere uno strumento e diventa una strategia per gestire l'ansia.

In quel momento cambia la sua funzione.

Non viene più utilizzato per affrontare la realtà.

Viene utilizzato per ridurre il disagio emotivo.

E proprio qui inizia la trappola.

Pensiamo a una persona particolarmente preoccupata per la propria salute. Ogni volta che percepisce una sensazione insolita cerca immediatamente di comprenderne l'origine. Controlla il battito cardiaco. Valuta la pressione sanguigna. Osserva attentamente il proprio corpo. Talvolta consulta siti specializzati. Talvolta chiede un parere a qualcuno. Ogni controllo produce una temporanea sensazione di sollievo.

Il punto è che quel sollievo non dura.

Poco dopo compare una nuova domanda. Forse ho trascurato qualcosa. Forse questa sensazione è diversa dalle altre. Forse questa volta è importante.

A quel punto il controllo riprende.

Questo fenomeno è molto più comune di quanto si pensi. Non riguarda soltanto la salute. Esiste in tutte le forme di ansia.

Chi teme il giudizio degli altri controlla continuamente il modo in cui appare, ciò che dice e l'impressione che produce.

Chi teme di commettere errori controlla ripetutamente il proprio lavoro.

Chi teme il futuro prova ad anticipare ogni possibile problema.

Chi soffre di ansia relazionale cerca continuamente segnali che confermino la stabilità del rapporto.

Le forme cambiano. La logica rimane identica.

Dietro ogni controllo c'è una promessa implicita: "Se controllerò abbastanza, finalmente mi sentirò al sicuro."

È una promessa estremamente seducente. E proprio per questo è così difficile metterla in discussione.

Il problema è che la sicurezza ottenuta attraverso il controllo ha una caratteristica particolare: dura pochissimo.

Immagina una persona che controlla dieci volte se la porta di casa è chiusa. Nel momento in cui effettua il controllo si sente meglio. Tuttavia quella

sensazione di tranquillità tende a svanire rapidamente. Dopo qualche minuto compare un nuovo dubbio.

Forse non ho controllato bene.

Forse ero distratto.

Forse mi sto confondendo.

A quel punto emerge il bisogno di verificare ancora una volta.

Questo accade perché il controllo non elimina il dubbio. Lo alimenta.

Ogni verifica comunica infatti al cervello un messaggio molto preciso: "Se sto controllando, significa che esiste davvero qualcosa di cui preoccuparsi."

Il cervello prende molto sul serio i nostri comportamenti. In alcuni casi li considera persino più affidabili dei nostri pensieri.

Se continuiamo a controllare una situazione, il cervello conclude che quella situazione sia importante e potenzialmente pericolosa. Di

conseguenza aumenta ulteriormente il livello di vigilanza.

È un meccanismo paradossale.

Più controlliamo per sentirci sicuri, più il cervello interpreta la situazione come minacciosa.

Più la interpreta come minacciosa, più aumenta il bisogno di controllare.

Si crea così un circolo che tende ad autoalimentarsi.

A questo punto emerge una domanda fondamentale. Che cosa stiamo cercando realmente attraverso il controllo-

La risposta più immediata potrebbe essere: sicurezza.

Osservando più attentamente, però, scopriamo che spesso non stiamo cercando sicurezza. Stiamo cercando certezza.

E tra queste due parole esiste una differenza enorme.

La sicurezza è ragionevole.

La certezza assoluta è impossibile.

Possiamo ridurre molti rischi, ma non possiamo eliminarli completamente. Possiamo prepararci a una situazione importante, ma non possiamo prevederne ogni dettaglio. Possiamo prenderci cura della nostra salute, ma non possiamo ottenere una garanzia assoluta sul futuro.

L'ansia, però, continua a proporci un obiettivo irraggiungibile. Ci suggerisce che, con abbastanza impegno, abbastanza attenzione e abbastanza controlli, riusciremo finalmente a eliminare ogni dubbio.

Naturalmente questo momento non arriva mai.

Non arriva perché l'incertezza non è un errore della vita.

È una delle sue caratteristiche fondamentali.

Molte persone trascorrono anni cercando di eliminare l'incertezza. Solo più tardi scoprono che il vero cambiamento inizia quando smettono di

inseguire la certezza e iniziano a sviluppare fiducia nella propria capacità di affrontare ciò che accadrà.

Si tratta di un passaggio profondo.

Non più controllo di tutto ciò che potrebbe succedere. Ma fiducia di poter affrontare ciò che succederà.

È una differenza sottile, ma rappresenta uno dei cambiamenti più importanti dell'intero percorso.

Nel prossimo capitolo incontreremo una strategia ancora più radicale del controllo. Una strategia che offre un sollievo immediato e che, proprio per questo, rischia di diventare estremamente potente: l'evitamento. Vedremo perché evitare ciò che temiamo sembra spesso la soluzione più logica e perché, nel lungo periodo, può trasformarsi nella gabbia più efficace costruita dall'ansia.

CAPITOLO 7

L'evitamento: la soluzione che restringe la vita

Tra tutte le strategie che le persone utilizzano per gestire l'ansia, l'evitamento è probabilmente la più efficace nel breve periodo e la più costosa nel lungo periodo. È efficace perché produce un sollievo quasi immediato. È costosa perché, poco alla volta, finisce per ridurre gli spazi entro cui la vita può svolgersi liberamente.

Per comprendere questo meccanismo è utile partire da una considerazione molto semplice. Quando qualcosa ci spaventa, allontanarcene è una reazione naturale. Se incontriamo un cane aggressivo, ci allontaniamo. Se vediamo del fumo uscire da un edificio, usciamo rapidamente. In presenza di un pericolo reale, l'evitamento rappresenta una strategia intelligente e adattiva.

Il problema nasce quando iniziamo a evitare non il pericolo, ma la possibilità di provare paura.

Questa distinzione è fondamentale perché cambia completamente la natura del comportamento. Nel primo caso stiamo proteggendo la nostra sicurezza. Nel secondo stiamo cercando di proteggerci da un'emozione.

Immaginiamo una persona che ha sperimentato un attacco di panico mentre si trovava in un centro commerciale. L'episodio è stato intenso e spaventoso. Nei giorni successivi il solo pensiero di tornare in quel luogo provoca disagio. La persona decide quindi di evitarlo.

La decisione produce un effetto immediato.

L'ansia diminuisce.

La tensione si riduce.

Compare una sensazione di sollievo.

Ed è proprio questo sollievo a rendere l'evitamento così seducente.

Dal punto di vista del cervello, infatti, la sequenza sembra estremamente chiara: il luogo era pericoloso, l'allontanamento ha risolto il problema. La conclusione appare logica. La volta successiva evitare sarà ancora più facile.

Tuttavia questa interpretazione contiene un errore fondamentale.

La persona non ha imparato che il centro commerciale era realmente pericoloso.

Ha semplicemente imparato che evitarlo riduceva temporaneamente la paura.

La differenza può sembrare sottile, ma produce conseguenze enormi.

Ogni volta che evitiamo una situazione temuta impediamo al cervello di raccogliere nuove informazioni. Non gli permettiamo di verificare se le previsioni catastrofiche siano realistiche. Non gli permettiamo di scoprire che potremmo essere in grado di affrontare la situazione meglio di quanto immaginiamo. In altre parole, congeliamo le nostre convinzioni nel momento stesso in cui decidiamo di

non metterle alla prova.

È per questo motivo che molte paure tendono a rimanere sorprendentemente stabili nel tempo, perché non vengono mai realmente verificate.

Ricordo un uomo che aveva smesso di guidare in autostrada dopo un episodio particolarmente intenso di ansia. All'inizio la rinuncia sembrava limitata. Esistevano percorsi alternativi e il disagio appariva gestibile. Con il passare degli anni, però, il problema si estese. Le strade extraurbane iniziarono a provocare le stesse preoccupazioni. Successivamente comparve il disagio anche in alcune tangenziali. Alla fine il raggio dei suoi spostamenti si ridusse in modo significativo.

Quando iniziò a riflettere su ciò che era accaduto, si rese conto di non aver mai preso una decisione consapevole di limitare la propria libertà. Aveva semplicemente cercato, ogni volta, la soluzione che gli permetteva di stare meglio nell'immediato.

Questa osservazione è importante perché descrive il modo in cui l'ansia modifica la vita della maggior parte delle persone. Raramente attraverso

cambiamenti improvvisi. Molto più spesso attraverso una lunga serie di piccole rinunce che, prese singolarmente, sembrano ragionevoli.

Si rinuncia a un viaggio. Si evita una determinata strada. Si declina un invito. Si posticipa una decisione. Si rimanda un progetto.

Nessuna di queste scelte appare particolarmente grave. Tuttavia, osservate nel loro insieme, raccontano una storia diversa. Raccontano la progressiva riduzione dello spazio vitale.

L'aspetto più insidioso dell'evitamento è che tende ad espandersi. La paura raramente rimane confinata all'oggetto originario. Il cervello funziona per associazioni. Se un luogo viene considerato pericoloso, inizierà a prestare attenzione anche ai luoghi simili. Se una situazione genera allarme, altre situazioni analoghe potrebbero iniziare a sembrare minacciose.

È così che una singola paura può trasformarsi in un sistema sempre più complesso di limitazioni.

A questo punto molte persone formulano una conclusione comprensibile ma problematica. Pensano che il problema sia la propria incapacità di tollerare certe situazioni. Credono di essere diventate più fragili. Interpretano l'evitamento come una prova della loro vulnerabilità.

In realtà accade spesso il contrario.

Non è la fragilità a produrre l'evitamento.

È l'evitamento che, nel tempo, riduce la fiducia nelle proprie capacità.

Quando affrontiamo una situazione difficile, il cervello ha l'opportunità di apprendere qualcosa di nuovo. Può scoprire che il pericolo era stato sovrastimato. Può verificare che l'ansia, per quanto spiacevole, è tollerabile. Può accorgersi che possediamo risorse che non sapevamo di avere.

Quando evitiamo sistematicamente, invece, queste informazioni non arrivano mai.

Rimane soltanto la previsione.

E le previsioni formulate dalla paura tendono quasi sempre a essere più drammatiche della realtà.

Questo non vuol dire che affrontare le proprie paure sia facile. Né che si debba procedere in modo impulsivo o incosciente. L'obiettivo non è dimostrare coraggio. L'obiettivo è recuperare gradualmente la possibilità di scegliere.

Perché il vero problema dell'evitamento è che, a un certo punto, non siamo più noi a decidere dove andare, cosa fare e quali opportunità cogliere. È la paura che inizia a prendere quelle decisioni al posto nostro.

E quando questo accade, l'ansia smette di essere semplicemente un'emozione.

Diventa un principio organizzatore della vita.

Nel prossimo capitolo ci fermeremo proprio su questo punto. Analizzeremo il costo reale dell'ansia e capiremo perché, per molte persone, il problema più grande non è rappresentato dalla sofferenza emotiva, ma dalla quantità di vita che viene progressivamente sacrificata nel tentativo di

evitarla.

CAPITOLO 8

Il prezzo invisibile dell'ansia

Quando le persone decidono di chiedere aiuto per l'ansia, quasi sempre arrivano con una richiesta molto precisa. Vogliono stare meglio. Vogliono smettere di provare quella sensazione di tensione costante, di allerta continua, di preoccupazione che sembra occupare ogni spazio disponibile. È una richiesta comprensibile e legittima. Nessuno sceglie volontariamente di soffrire.

Eppure, dopo anni di lavoro clinico, ho imparato che la domanda più importante raramente è: "Quanto stai soffrendo-".

La domanda più importante è spesso un'altra: "Quanto ti sta costando questa sofferenza-"

La differenza può sembrare minima, ma cambia completamente la prospettiva.

Quando ci concentriamo esclusivamente sui sintomi, osserviamo ciò che accade dentro di noi. Quando iniziamo a considerare il costo dell'ansia, osserviamo ciò che accade alla nostra vita.

Ed è qui che molte persone fanno una scoperta sorprendente. Si rendono conto che il problema non è soltanto l'ansia.

Il problema è tutto ciò che hanno smesso di fare per evitare l'ansia.

Esiste una forma di sofferenza particolarmente subdola perché non si manifesta attraverso il dolore diretto. Non produce necessariamente crisi intense o momenti drammatici. Si sviluppa lentamente, nel corso degli anni, attraverso una serie di piccole rinunce che finiscono per sembrare normali.

Una persona rinuncia a un viaggio. Un'altra evita determinate situazioni sociali. Qualcuno smette di candidarsi per opportunità professionali che lo interessano. Qualcun altro rinvia continuamente decisioni importanti.

All'inizio queste rinunce sembrano avere un peso limitato. Vengono percepite come compromessi temporanei, come piccole deviazioni dal percorso principale. La persona pensa che si tratti di una fase. Crede che, una volta risolto il problema dell'ansia, potrà riprendere tutto ciò che ha messo in pausa.

Il tempo, però, passa.

E ciò che era stato sospeso temporaneamente rischia di diventare una modalità stabile di vivere.

Ricordo una donna che, durante un colloquio, mi disse una frase molto semplice: «La mia vita è diventata più piccola.»

Non stava parlando dei sintomi. Non stava descrivendo attacchi di panico o crisi particolarmente intense. Stava descrivendo qualcosa di diverso. Negli anni aveva progressivamente eliminato dalla propria vita tutto ciò che le provocava disagio. Aveva rinunciato a viaggi, occasioni sociali, attività che un tempo amava e opportunità professionali che avrebbero richiesto di esporsi maggiormente all'incertezza.

Il risultato era paradossale. Provava meno ansia in alcune situazioni. Ma viveva molto meno.

Questa osservazione contiene una delle verità più importanti sull'ansia. L'obiettivo implicito di molte strategie ansiogene è ridurre il disagio.

Il risultato, spesso, è ridurre la vita.

Per questo motivo è fondamentale distinguere tra benessere e libertà.

Molte persone iniziano il proprio percorso cercando esclusivamente il benessere. Vogliono sentirsi tranquille, sicure e prive di preoccupazioni. È un desiderio comprensibile, ma rischia di diventare problematico quando viene perseguito come obiettivo assoluto.

Se la tranquillità diventa il criterio principale attraverso cui prendiamo decisioni, finiamo inevitabilmente per evitare tutto ciò che potrebbe turbarla.

E poiché la vita contiene inevitabilmente incertezza, rischio, vulnerabilità e cambiamento, il numero delle cose da evitare tende a crescere

continuamente.

La libertà funziona in modo diverso.

La libertà non consiste nell'assenza di paura. Consiste nella possibilità di continuare a muoversi nonostante la paura. Questa distinzione rappresenta uno dei punti di svolta più importanti nel percorso di molte persone.

Per anni hanno cercato di sentirsi abbastanza bene da poter vivere.

A un certo punto iniziano a chiedersi se non sia necessario invertire l'ordine delle cose.

Forse non è la serenità a permettere la vita.

Forse è la vita a creare, gradualmente, maggiore serenità.

È una prospettiva completamente diversa.

Per comprenderla meglio, prova a pensare a tutte le esperienze significative della tua esistenza. Le relazioni importanti. Le scelte professionali. I trasferimenti. I cambiamenti. Le sfide affrontate. I progetti iniziati.

Quante di queste esperienze sono state accompagnate da una totale assenza di paura-

Probabilmente pochissime.

Molto più spesso il coraggio non è consistito nel non provare ansia. È consistito nel procedere nonostante l'ansia.

Quando osserviamo la vita delle persone che ammiriamo, spesso commettiamo un errore di prospettiva. Immaginiamo che abbiano agito perché si sentivano sicure. In realtà, molto spesso, si sentivano esattamente come noi: incerte, vulnerabili e spaventate.

La differenza è che non hanno aspettato che l'incertezza scomparisse prima di muoversi.

Hanno imparato a convivere con essa.

L'ansia tende a raccontarci una storia diversa.

Ci suggerisce che, prima di vivere pienamente, dobbiamo risolvere tutti i dubbi.

Prima di partire dobbiamo sentirci tranquilli.

Prima di decidere dobbiamo essere certi.

Prima di cambiare dobbiamo sentirci pronti.

Il problema è che queste condizioni raramente si verificano.

Chi aspetta di sentirsi completamente pronto rischia di passare gran parte della propria vita in attesa.

Ed è proprio qui che emerge il costo più elevato dell'ansia.

Non il disagio.

Non i sintomi.

Non le notti difficili.

Il costo più elevato è il tempo.

Perché il tempo è l'unica risorsa che non possiamo recuperare.

Possiamo recuperare denaro. Possiamo recuperare energie. Possiamo ricostruire relazioni. Possiamo imparare nuove competenze.

Ma il tempo trascorso aspettando il momento perfetto non torna indietro.

Questa consapevolezza non deve generare senso di colpa.

Serve a illuminare il presente.

Perché ogni percorso di cambiamento inizia quando una persona smette di chiedersi soltanto come eliminare la paura e inizia a chiedersi quale vita desidera costruire nonostante la paura.

Ed è proprio questa domanda che ci accompagnerà nel prossimo capitolo.

Perché, dopo aver compreso il prezzo dell'ansia, arriva inevitabilmente il momento di affrontare una questione decisiva: è davvero necessario continuare a combatterla-Inizio modulo

Fine moduloInizio moduloFine moduloCapitolo 9

E se il problema fosse la lotta-

Per gran parte della nostra vita impariamo che i problemi si risolvono combattendoli. Se una stanza è

sporca, la puliamo. Se una macchina è guasta, la ripariamo. Se compare un ostacolo, cerchiamo di superarlo. Questo modo di pensare è estremamente utile in moltissimi ambiti dell'esistenza e, proprio per questo, tendiamo ad applicarlo anche alle nostre esperienze interiori.

Quando compare l'ansia, la reazione spontanea consiste quasi sempre nel tentativo di eliminarla. Cerchiamo di controllarla, di ridurla, di comprenderla, di neutralizzarla o di impedirle di manifestarsi. L'intera energia psicologica viene orientata verso un obiettivo preciso: smettere di provare ciò che stiamo provando.

Per un certo periodo questa strategia sembra perfettamente sensata. Dopotutto, chi sceglierebbe volontariamente di convivere con una sensazione spiacevole- Il problema emerge quando ci accorgiamo che, nonostante tutti gli sforzi, l'ansia continua a tornare.

A questo punto molte persone reagiscono aumentando ulteriormente l'impegno. Controllano di più. Analizzano di più. Cercano nuove spiegazioni,

nuove tecniche, nuovi strumenti. È una reazione comprensibile. Se qualcosa non funziona, la nostra tendenza naturale è fare di più della stessa cosa.

Tuttavia esistono situazioni in cui il problema non dipende dall'intensità dello sforzo, ma dalla direzione in cui lo stiamo applicando.

Per comprendere meglio questo concetto, immagina di trovarti da sola in un mare molto profondo, senza saper nuotare. La reazione istintiva sarebbe quella di agitarti, di muoverti freneticamente e di tentare di restare a galla utilizzando tutta la forza disponibile. Eppure proprio questo comportamento peggiorerebbe la situazione. Più ci agiti, più il corpo tende a sprofondare.

La soluzione, per quanto controintuitiva, consiste nel fare qualcosa di molto diverso da ciò che suggerisce l'istinto. Bisogna rallentare, distribuire il peso, smettere di lottare contro il mare e utilizzare strategie completamente differenti.

Molte persone descrivono il proprio rapporto con l'ansia in termini molto simili. Più cercano di liberarsene, più sembrano sentirla presente. Più

tentano di non pensare a qualcosa, più quel pensiero ritorna. Più cercano di eliminare una sensazione, più la sensazione cattura la loro attenzione.

Naturalmente questo non significa che l'ansia esista soltanto perché la combattiamo. Sarebbe una semplificazione ingiusta. Le emozioni fanno parte della natura umana e continueranno a comparire indipendentemente dalle nostre intenzioni. Ciò che spesso alimenta la sofferenza, però, è la relazione conflittuale che instauriamo con esse.

Una delle scoperte più importanti degli ultimi decenni nel campo della psicologia riguarda proprio questo punto. Molta sofferenza psicologica non deriva esclusivamente dalle emozioni difficili, ma dagli sforzi continui messi in atto per evitarle, controllarle o sopprimerle. Quando una persona trascorre gran parte del proprio tempo cercando di non sentirsi ansiosa, finisce inevitabilmente per organizzare la propria vita attorno all'ansia.

Paradossalmente, l'emozione che sta cercando di eliminare diventa il centro della sua esistenza.

A questo punto emerge una domanda inevitabile.

Se smettessimo di combattere, non rischieremmo di arrenderci-

Questa è una delle obiezioni più frequenti e merita una risposta accurata.

Molte persone confondono l'accettazione con la rassegnazione. Immaginato che accettare l'ansia significhi approvarla, desiderarla o rinunciare a qualsiasi possibilità di cambiamento. In realtà si tratta di due concetti completamente diversi.

La rassegnazione dice: "Non posso fare nulla."

L'accettazione dice: "Questa esperienza è presente in questo momento, e posso scegliere come rispondere."

La rassegnazione riduce le possibilità di azione.

L'accettazione le aumenta.

Quando smettiamo di spendere tutte le nostre energie nel tentativo di eliminare ciò che proviamo, recuperiamo risorse che possono essere investite in direzioni più utili. Possiamo dedicarle alle relazioni,

ai progetti, al lavoro, agli affetti e a tutto ciò che rende significativa la nostra esistenza.

In altre parole, smettiamo di vivere in funzione della lotta e torniamo a vivere in funzione della vita.

Questo passaggio non avviene dall'oggi al domani. Richiede tempo, pratica e una certa disponibilità a mettere in discussione convinzioni profondamente radicate. Per molte persone rappresenta una vera e propria rivoluzione personale, perché implica abbandonare una strategia utilizzata per anni.

Tuttavia è proprio qui che inizia a emergere una possibilità nuova.

Se il problema non è eliminare l'ansia, allora qual è l'obiettivo-

Se non stiamo cercando la certezza assoluta, cosa stiamo cercando-

Se non dobbiamo vincere una guerra contro le nostre emozioni, quale direzione possiamo seguire-

Nel prossimo capitolo inizieremo a rispondere a queste domande. Perché dopo aver compreso ciò che

alimenta la trappola, arriva finalmente il momento di costruire una strada per uscirne.

CAPITOLO 10

Un obiettivo diverso: costruire una vita più ampia dell'ansia

Arrivati a questo punto del percorso, è possibile che il lettore provi una sensazione ambivalente. Da una parte, molti dei meccanismi descritti nei capitoli precedenti iniziano ad apparire più chiari. Diventa più facile riconoscere il ruolo del controllo, della ricerca di rassicurazioni, dell'evitamento e della continua lotta contro i pensieri e le sensazioni spiacevoli. Dall'altra parte, però, emerge una domanda inevitabile: se tutte queste strategie contribuiscono a mantenere il problema, quale alternativa rimane-

Per molti anni la risposta implicita è stata una sola: trovare il modo di sentirsi meglio. Gran parte delle energie, del tempo e delle risorse vengono investite nel tentativo di ridurre l'ansia, prevenire il

disagio e recuperare una condizione di tranquillità stabile. Non c'è nulla di strano in questo. Quando soffriamo, è naturale desiderare di stare meglio. Tuttavia, osservando attentamente il percorso di molte persone, emerge un paradosso interessante. Più la tranquillità diventa l'obiettivo principale, più tende ad allontanarsi.

Questo accade perché la ricerca costante di uno stato emotivo particolare finisce per trasformarsi in una forma di sorveglianza permanente. La persona inizia a monitorare continuamente il proprio livello di ansia. Ogni giornata viene valutata in base a quanto disagio è stato provato. Le decisioni vengono prese tenendo conto soprattutto della probabilità di sentirsi tranquilli oppure agitati. A poco a poco, l'intera esistenza inizia a ruotare attorno a una domanda implicita: "Come posso evitare di stare male-".

Il problema è che questa domanda, pur essendo comprensibile, raramente conduce a una vita soddisfacente. Una vita costruita esclusivamente attorno alla riduzione del disagio tende

inevitabilmente a diventare più piccola. Molte delle esperienze che attribuiscono valore alla nostra esistenza comportano infatti una certa quota di vulnerabilità. Innamorarsi significa esporsi al rischio del rifiuto e della perdita. Crescere professionalmente significa affrontare situazioni in cui potremmo fallire. Costruire relazioni autentiche implica la possibilità di essere fraintesi, delusi o feriti. Persino le esperienze più gioiose, come diventare genitori o realizzare un progetto importante, portano con sé una quantità significativa di incertezza.

Se il criterio principale diventa evitare ogni forma di disagio, il rischio è quello di eliminare progressivamente proprio le esperienze che rendono la vita significativa. È una dinamica che raramente viene riconosciuta subito. Le rinunce si accumulano lentamente e ciascuna appare ragionevole se osservata singolarmente. Tuttavia, osservate nel loro insieme, raccontano una storia diversa: la storia di una persona che, nel tentativo di sentirsi più sicura, finisce per allontanarsi da ciò che conta davvero.

Ricordo un uomo che, durante una seduta, si fermò improvvisamente e disse una frase che sintetizzava perfettamente la sua esperienza: «Mi sono accorto che ormai prendo decisioni soltanto in base a ciò che mi fa sentire meno ansia, non in base a ciò che desidero davvero».

Quella osservazione rappresentava un punto di svolta. Per la prima volta stava guardando oltre il sintomo. Non stava più chiedendosi come eliminare la paura. Stava iniziando a interrogarsi sulla direzione della propria vita.

Ed è proprio qui che avviene il cambiamento più importante. A un certo punto il problema smette di essere "come faccio a sentirmi meglio-" e diventa "come voglio vivere-". Le due domande possono sembrare simili, ma conducono in direzioni completamente diverse. La prima mantiene l'attenzione sullo stato emotivo. La seconda la orienta verso i valori, gli obiettivi e le relazioni che danno significato all'esistenza.

La persona inizia gradualmente a comprendere che una vita piena non è necessariamente una vita

priva di paura. È una vita nella quale la paura non ha il potere di decidere tutto.

Molte persone trascorrono anni aspettando di sentirsi abbastanza sicure prima di fare ciò che desiderano davvero. Aspettano di essere più tranquille per viaggiare, più fiduciose per cambiare lavoro, più serene per iniziare una relazione o più forti per affrontare una sfida importante. In questa attesa c'è un presupposto implicito: l'idea che la fiducia debba arrivare prima dell'azione. L'esperienza, tuttavia, mostra spesso il contrario. La fiducia nasce molto più frequentemente come conseguenza dell'azione che come sua premessa.

È affrontando situazioni significative che scopriamo di possedere risorse che non conoscevamo. È attraversando momenti difficili che sviluppiamo fiducia nella nostra capacità di affrontarli. È vivendo che impariamo a convivere con l'incertezza. Nessuna quantità di preparazione mentale può sostituire completamente questa esperienza diretta.

Per questa ragione il passo successivo del nostro percorso non consisterà nel cercare nuovi modi per eliminare l'ansia. Consisterà nel costruire una relazione diversa con essa. Una relazione nella quale il disagio può essere presente senza trasformarsi automaticamente in un ostacolo insormontabile. Una relazione nella quale le scelte vengono guidate sempre meno dalla paura e sempre più da ciò che riteniamo importante.

È da qui che inizia il lavoro pratico.

CAPITOLO 11

Osservare senza reagire automaticamente

Uno degli effetti più profondi dell'ansia è la trasformazione del rapporto che abbiamo con la nostra esperienza interiore. Quando una persona non soffre particolarmente di ansia, i pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee scorrono generalmente sullo sfondo della coscienza senza richiedere un'attenzione costante. Alcuni vengono notati, altri ignorati. Alcuni vengono ricordati, altri dimenticati nel giro di pochi minuti. La mente produce continuamente contenuti e la maggior parte di essi attraversa la nostra esperienza senza lasciare conseguenze rilevanti.

Quando l'ansia diventa persistente, questo equilibrio tende a modificarsi. Pensieri che in passato sarebbero passati inosservati iniziano a

essere osservati con attenzione. Sensazioni corporee normalmente innocue diventano oggetto di monitoraggio. Emozioni che fanno parte della normale esperienza umana vengono interpretate come segnali di qualcosa che dovrebbe essere corretto, controllato o eliminato. Progressivamente la persona smette di vivere le proprie esperienze interne e inizia a sorvegliarle.

Questa trasformazione produce una conseguenza importante. Ogni esperienza viene seguita quasi immediatamente da una reazione. Compare un pensiero e nasce il bisogno di verificarlo. Compare una sensazione e nasce il bisogno di interpretarla. Compare un'emozione e nasce il bisogno di modificarla. Lo spazio tra ciò che accade e ciò che facciamo tende a ridursi fino quasi a scomparire.

Molti descrivono questa condizione come una sorta di dialogo continuo con sé stessi. Una parte della mente osserva costantemente l'altra. Ogni cambiamento viene analizzato. Ogni dubbio viene discusso. Ogni sensazione viene valutata. È un'attività estremamente faticosa, soprattutto

perché raramente conduce a una conclusione definitiva. Più si analizza, più emergono nuove domande. Più si cerca una risposta, più si scoprono nuovi aspetti da chiarire.

Nel tempo questa abitudine genera un'impressione ingannevole. La persona arriva a credere che il problema sia rappresentato dai pensieri, dalle emozioni o dalle sensazioni che sperimenta. In realtà, molto spesso, la parte più estenuante dell'esperienza non è costituita dal contenuto in sé, ma dal continuo tentativo di gestirlo.

Per comprendere meglio questo fenomeno, immagina di trovarti seduto sulla riva di un fiume. L'acqua scorre costantemente davanti a te. Alcuni oggetti galleggiano sulla superficie e vengono trasportati dalla corrente. Se ogni volta che compare un ramo decidessi di entrare nel fiume per afferrarlo, esaminarlo e capire da dove proviene, trascorreresti l'intera giornata immerso nell'acqua. Se invece restassi seduto a osservare il flusso, noteresti che la maggior parte degli oggetti compare

e scomparire spontaneamente senza richiedere alcun intervento.

La mente umana funziona spesso in modo simile. Produce immagini, ricordi, paure, ipotesi e fantasie con una continuità sorprendente. Molti di questi contenuti non possiedono alcun significato particolare. Diventano importanti soltanto quando decidiamo di attribuirglielo. Questo è particolarmente evidente nei disturbi d'ansia, dove il semplice comparire di un pensiero viene frequentemente interpretato come una prova della sua rilevanza o della sua veridicità.

Una persona può pensare improvvisamente di stare per perdere il controllo. Un'altra può immaginare di avere una malattia grave. Un'altra ancora può dubitare dei propri sentimenti, delle proprie capacità o delle proprie decisioni. Il problema non è la comparsa di questi contenuti mentali. Tutti gli esseri umani producono pensieri bizzarri, inquietanti o irrazionali. Il problema nasce quando il loro semplice apparire viene considerato una ragione sufficiente per prenderli sul serio.

Osservare senza reagire automaticamente significa sviluppare una relazione diversa con ciò che accade dentro di noi. Significa imparare a riconoscere che un pensiero è un pensiero, una sensazione è una sensazione e un'emozione è un'emozione. Può sembrare una distinzione banale, ma rappresenta uno dei cambiamenti più importanti dell'intero percorso.

Per anni molte persone hanno vissuto come se ogni manifestazione interna richiedesse una risposta immediata. Hanno combattuto contro la paura, discusso con i propri pensieri e tentato di eliminare ogni traccia di disagio. Quando iniziano a interrompere questo automatismo scoprono qualcosa di sorprendente. Molte esperienze che apparivano insopportabili si rivelano transitorie. Molti pensieri che sembravano urgenti perdono gradualmente importanza. Molte sensazioni che apparivano minacciose seguono il loro corso naturale e si dissolvono senza bisogno di interventi particolari.

Questa scoperta non elimina l'ansia. Non trasforma improvvisamente la paura in serenità. Produce però un cambiamento più profondo. Riduce la centralità dell'ansia nell'esperienza quotidiana. Quando smettiamo di reagire automaticamente a tutto ciò che accade dentro di noi, recuperiamo attenzione, energia e tempo. Risorse che fino a quel momento erano state assorbite dalla lotta possono finalmente essere investite altrove.

Ed è qui che il percorso inizia realmente a cambiare direzione. Perché il problema non consiste più nel capire come eliminare ogni emozione difficile. Il problema diventa capire come utilizzare quella nuova libertà. Una volta che l'ansia smette di occupare tutto il palcoscenico, emerge inevitabilmente una domanda diversa: cosa voglio fare della mia vita-

Ed è proprio da questa domanda che partiremo nel capitolo successivo. Perché il vero cambiamento non consiste soltanto nel ridurre la sofferenza. Consiste nel tornare a costruire una vita sufficientemente ricca, ampia e significativa da non

essere più organizzata attorno alla paura.

CAPITOLO 12

Tornare nel mondo

Esiste un momento particolare che molte persone descrivono quando iniziano a uscire dalla trappola dell'ansia. Non coincide necessariamente con una riduzione immediata dei sintomi. Non è il giorno in cui smettono di avere paura. Non è nemmeno il momento in cui si sentono finalmente guarite. È qualcosa di molto più semplice e, allo stesso tempo, molto più importante.

È il momento in cui ricominciano a interessarsi alla propria vita.

Per chi ha vissuto a lungo sotto il dominio dell'ansia, questa affermazione potrebbe sembrare strana. Eppure, se osserviamo attentamente ciò che accade durante i periodi di maggiore sofferenza, ci accorgiamo che quasi tutta l'energia mentale viene

assorbita dal tentativo di gestire il problema. La mente diventa un laboratorio permanente. Ogni sensazione viene monitorata. Ogni pensiero viene analizzato. Ogni decisione viene valutata in funzione della sua capacità di aumentare o ridurre il disagio.

In queste condizioni la vita reale tende lentamente a passare in secondo piano.

Le relazioni continuano a esistere, ma vengono osservate attraverso il filtro della paura. Il lavoro continua a richiedere attenzione, ma una parte significativa delle energie è occupata altrove. Gli hobby, gli interessi e i progetti personali perdono progressivamente spazio. Non perché abbiano smesso di essere importanti, ma perché la gestione dell'ansia è diventata la priorità assoluta.

Molte persone non si rendono conto immediatamente di questo cambiamento. Lo scoprono soltanto quando iniziano a stare meglio. A quel punto guardano indietro e si accorgono che, per anni, gran parte delle loro giornate è stata dedicata a un unico obiettivo: evitare il disagio.

Il problema è che una vita costruita attorno all'evitamento diventa inevitabilmente una vita difensiva.

Una vita difensiva non si chiede cosa desidera costruire. Si chiede cosa deve evitare.

Non si concentra sulle opportunità. Si concentra sui rischi.

Non guarda nella direzione dei propri desideri. Guarda nella direzione delle proprie paure.

Questa modalità può essere utile in una situazione di emergenza. Nessuno criticherebbe una persona che, durante un incendio, concentra tutta la propria attenzione sulla fuga. Il problema nasce quando la mente continua a comportarsi come se l'emergenza fosse permanente.

In quel caso la vita smette gradualmente di essere un'esplorazione e diventa una continua operazione di contenimento del rischio.

Uno degli aspetti più dolorosi dell'ansia è proprio questo. Non tanto ciò che fa provare, ma ciò che impedisce di vivere. Molte persone possono tollerare

una certa quantità di disagio. Ciò che diventa difficile da accettare è la sensazione di vedere il tempo passare senza sentirsi veramente presenti nella propria esistenza.

Ricordo una persona che, durante un percorso terapeutico, mi raccontò di avere sempre desiderato viaggiare. Da ragazza immaginava di visitare paesi lontani, conoscere culture diverse e vivere esperienze nuove. Con il passare degli anni, però, l'ansia aveva progressivamente ridotto il suo raggio d'azione. Prima aveva iniziato a evitare gli aerei. Poi i viaggi lunghi. Poi le trasferte di lavoro. Infine aveva smesso quasi completamente di spostarsi.

Quando ne parlava non sembrava particolarmente triste. Sembrava rassegnata. Come se quella rinuncia fosse diventata parte della propria identità.

Un giorno le chiesi una domanda molto semplice:

«Se l'ansia non fosse un problema, come passeresti il prossimo anno della tua vita-»

Rimase in silenzio per diversi secondi.

Non perché non conoscesse la risposta.

Ma perché era da moltissimo tempo che nessuno le poneva una domanda del genere.

Per anni aveva riflettuto su ciò che temeva.

Non su ciò che desiderava.

Questa scena si ripete continuamente nelle storie di chi soffre di ansia. A un certo punto il problema occupa talmente tanto spazio da far dimenticare ciò che esiste oltre il problema stesso.

È per questo motivo che il percorso di cambiamento non può limitarsi alla riduzione dei sintomi. Se così fosse, rischieremmo di ottenere una vita semplicemente più tranquilla ma non necessariamente più piena.

La vera domanda diventa allora un'altra.

Che cosa conta davvero-

Che tipo di persona vuoi essere-

Quali relazioni desideri coltivare-

Quali esperienze vorresti vivere-

Quali parti di te sono rimaste in attesa che arrivasse il momento giusto-

Queste domande non servono a produrre risposte perfette. Servono a riportare l'attenzione nella direzione corretta. Perché il contrario dell'ansia non è la calma.

Il contrario dell'ansia è il coinvolgimento nella vita.

Quando una persona è profondamente impegnata in qualcosa che considera significativo, l'ansia può essere ancora presente. Può comparire prima di una sfida importante. Può accompagnare un cambiamento. Può manifestarsi nei momenti di maggiore vulnerabilità. Tuttavia smette di essere il centro dell'esperienza.

Diventa una presenza tra le altre.

Un rumore di fondo, non la colonna sonora principale.

Naturalmente questo passaggio non avviene in modo improvviso. Nessuno recupera anni di rinunce nel giro di poche settimane. Il cambiamento procede

attraverso piccoli movimenti. Una scelta diversa. Un'opportunità accolta. Un rischio ragionevole affrontato. Una decisione presa nonostante l'incertezza.

Ciò che conta non è la velocità.

Ciò che conta è la direzione.

Per molto tempo l'ansia ha orientato la tua attenzione verso ciò che poteva andare storto. Ora il compito consiste nel riportarla verso ciò che potrebbe andare bene. Non come esercizio di ottimismo ingenuo, ma come recupero di una prospettiva più completa sulla realtà.

Perché una vita significativa non nasce dall'assenza di paura. Nasce dalla capacità di continuare a muoversi verso ciò che conta anche quando la paura è presente.

Ed è proprio su questa capacità che costruiremo l'ultima parte del percorso. Perché comprendere l'ansia è importante. Ridurre la sua influenza è importante. Ma il vero obiettivo non è diventare esperti di ansia.

È tornare a essere protagonisti della propria vita.

CAPITOLO 13

La fiducia che stavi cercando nel posto sbagliato

Se chiedessi a cento persone che soffrono di ansia quale sia il loro obiettivo principale, probabilmente la maggior parte risponderebbe con parole diverse ma con lo stesso significato. Alcuni direbbero di voler sentirsi tranquilli. Altri di voler smettere di preoccuparsi. Altri ancora di desiderare una mente più calma, meno pensieri o una maggiore sicurezza.

Dietro tutte queste risposte si nasconde però una ricerca più profonda.

La ricerca della fiducia.

Per anni molte persone credono che la fiducia sia una conseguenza della certezza. Pensano che si sentiranno finalmente sicure quando avranno eliminato ogni dubbio, risolto ogni problema e

previsto ogni possibile imprevisto. In altre parole, cercano la fiducia attraverso il controllo.

È una conclusione comprensibile.

Fin da piccoli impariamo che sapere di più ci aiuta a sentirci più preparati. Studiamo per affrontare un esame. Ci alleniamo per affrontare una gara. Ci prepariamo per affrontare un colloquio. In molti ambiti della vita la conoscenza e la preparazione aumentano realmente le probabilità di successo.

L'ansia prende questo principio corretto e lo porta all'estremo.

Comincia a suggerire che la soluzione non sia prepararsi meglio, ma prepararsi perfettamente. Non essere prudenti, ma eliminare completamente il rischio. Non acquisire competenze, ma ottenere la garanzia che nulla andrà storto.

A quel punto la fiducia diventa una meta irraggiungibile.

Perché il mondo reale non offre garanzie assolute.

Nessuno può sapere con certezza cosa accadrà domani.

Nessuno può proteggersi da ogni delusione.

Nessuno può controllare completamente il proprio corpo, le proprie relazioni o il proprio futuro.

Più una persona cerca di costruire la fiducia su queste basi, più si ritrova a inseguire qualcosa che continua ad allontanarsi.

È un po' come cercare di sentirsi al sicuro in mare pretendendo che le onde smettano di esistere. Per quanto si aspetti, il mare continuerà a muoversi.

La vera domanda diventa allora un'altra.

Su cosa può essere costruita una fiducia autentica-

La risposta che emerge dall'esperienza di molte persone è sorprendentemente diversa da quella immaginata all'inizio del percorso.

La fiducia non nasce dalla certezza che non accadrà nulla di difficile.

Nasce dalla consapevolezza di poter affrontare ciò che accadrà.

Questa differenza cambia tutto.

Per anni una persona ansiosa concentra le proprie energie nel tentativo di prevedere il futuro. Cerca continuamente di rispondere alla domanda: «E se succedesse qualcosa di brutto-»

Una persona che sviluppa fiducia inizia invece a chiedersi: «Se dovesse succedere qualcosa di difficile, come potrei affrontarlo-»

Nel primo caso l'attenzione è orientata verso il controllo degli eventi.

Nel secondo verso le proprie risorse.

È un passaggio fondamentale perché sposta il centro della sicurezza.

Non più all'esterno. Non più nelle circostanze. Non più nell'assenza di problemi.

Ma nella relazione che abbiamo con noi stessi.

Ricordo una donna che aveva trascorso gran parte della propria vita cercando di evitare qualsiasi situazione che potesse provocarle ansia. Prima di prendere una decisione importante analizzava ogni dettaglio. Prima di affrontare una novità cercava rassicurazioni. Prima di esporsi a qualcosa di incerto tentava di prevederne tutte le conseguenze possibili.

Quando iniziò a osservare questo schema, si rese conto che la domanda che guidava la maggior parte delle sue scelte era sempre la stessa: «Come posso essere sicura che andrà bene-»

Dopo alcuni mesi di lavoro quella domanda cominciò lentamente a trasformarsi.

Non perché avesse ottenuto più certezze. Neanche perché il mondo fosse diventato improvvisamente prevedibile. Ma perché stava sviluppando una relazione diversa con sé stessa.

La nuova domanda diventò: «Anche se non andasse come spero, sarei in grado di affrontarlo-»

Per la prima volta la sua attenzione non era più rivolta esclusivamente ai rischi.

Era rivolta alle proprie capacità.

Questo cambiamento può sembrare soltanto teorico. In realtà produce conseguenze enormi.

Una persona che cerca sicurezza attraverso il controllo continuerà sempre a sentirsi vulnerabile. Esisterà infatti sempre qualcosa che non può essere controllato.

Una persona che costruisce fiducia nelle proprie risorse scopre invece qualcosa di diverso. Scopre che non ha bisogno di prevedere tutto per vivere. Non ha bisogno di eliminare ogni dubbio per prendere decisioni. Non ha bisogno di sentirsi completamente pronta per iniziare qualcosa di importante.

Naturalmente questo non significa diventare invincibili.

La fiducia autentica non consiste nel credere di poter affrontare qualsiasi cosa senza soffrire.

Consiste nel riconoscere che la sofferenza fa parte dell'esperienza umana e che, nonostante questo, siamo molto più capaci di quanto immaginiamo.

Guardando indietro alla propria vita, la maggior parte delle persone può riconoscere numerosi esempi di questa capacità. Momenti difficili che sembravano impossibili da superare e che invece sono stati attraversati. Perdite, delusioni, cambiamenti e crisi che, pur lasciando segni profondi, non hanno impedito di andare avanti.

Spesso l'ansia ci fa dimenticare questa storia personale.

Ci spinge a guardare esclusivamente le minacce future.

Dimentichiamo così tutte le prove che abbiamo già dato della nostra capacità di adattamento.

Eppure la fiducia nasce proprio lì.

Non nella promessa che il futuro sarà semplice. Ma nella consapevolezza che, qualunque cosa accada, possediamo molte più risorse di quelle che la paura ci lascia vedere.

È da questa fiducia che nasce una libertà nuova. Una libertà meno fragile di quella basata sulla certezza, perché non dipende dalle condizioni

esterne. Non richiede che il mondo sia perfetto. Richiede che l'ansia svolga il suo compito, senza travolgerci.

Infatti possiamo provare ansia, continuando a vivere, imparando e scegliendo anche quando il futuro rimane, come sempre, inevitabilmente incerto.

Ed è proprio questa disponibilità che ci accompagnerà nell'ultimo tratto del percorso. Perché, una volta smesso di inseguire la certezza, diventa possibile fare qualcosa di molto più importante: tornare a fidarsi della propria capacità di vivere.

CAPITOLO 14

Smettere di aspettare

Esiste un'abitudine silenziosa che accomuna moltissime persone che soffrono di ansia. È un'abitudine così diffusa da passare spesso inosservata. Non riguarda i sintomi, i pensieri o le paure specifiche. Riguarda il modo in cui viene immaginato il futuro.

Queste persone vivono spesso come se la vita vera dovesse iniziare più avanti.

Più avanti, quando si sentiranno meglio.

Più avanti, quando avranno meno paura.

Più avanti, quando saranno più sicure.

Più avanti, quando avranno finalmente risolto il problema.

Si tratta di una convinzione raramente formulata in modo esplicito. Eppure influenza profondamente il modo in cui vengono prese le decisioni. Molti progetti vengono rimandati. Molte opportunità vengono accantonate. Molti desideri vengono messi temporaneamente da parte con la promessa implicita di riprenderli in futuro.

Il ragionamento appare perfettamente logico. Se oggi sto male, è ragionevole aspettare di stare meglio prima di affrontare qualcosa di impegnativo. Se oggi mi sento fragile, è naturale aspettare di sentirmi più forte prima di fare un passo importante.

Il problema nasce quando questa attesa si prolunga nel tempo.

Perché la vita possiede una caratteristica che spesso dimentichiamo: continua a scorrere anche mentre aspettiamo.

Le stagioni cambiano.

Gli anni passano.

Le opportunità si trasformano.

Le persone crescono.

Le relazioni evolvono.

E ciò che sembrava una pausa temporanea rischia lentamente di diventare una modalità stabile di esistenza.

Ricordo una persona che aveva sempre desiderato aprire una piccola attività professionale indipendente. Possedeva le competenze necessarie, aveva idee chiare e aveva persino elaborato un progetto dettagliato. Tuttavia continuava a rimandare.

Ogni anno emergeva una nuova ragione.

Prima era il momento sbagliato.

Poi mancava abbastanza sicurezza economica.

Poi non si sentiva sufficientemente preparata.

Poi attraversava un periodo di particolare stress.

Quando finalmente si fermò a riflettere su ciò che stava accadendo, si rese conto che la vera ragione era un'altra. Stava aspettando di sentirsi completamente

pronta.

Naturalmente quel momento non arrivava mai.

Perché la sensazione di essere completamente pronti è molto più rara di quanto immaginiamo.

Pensiamo alle decisioni più importanti della vita. Scegliere un lavoro. Trasferirsi in un'altra città. Costruire una relazione. Diventare genitori. Intraprendere un nuovo progetto. Nessuna di queste esperienze viene affrontata con una certezza assoluta. Chi aspetta di eliminare ogni dubbio prima di agire rischia di rimanere fermo molto a lungo.

L'ansia alimenta continuamente questa attesa. Suggerisce che esista una versione futura di noi stessi che sarà finalmente pronta ad affrontare tutto. Una versione più forte, più stabile, più sicura e meno vulnerabile.

È una fantasia rassicurante.

Ma spesso rimane soltanto una fantasia.

La realtà è che gran parte delle persone costruisce la propria fiducia mentre cammina, non prima di

partire.

Impara affrontando.

Cresce sperimentando.

Diventa più forte attraversando situazioni che inizialmente sembravano troppo difficili.

Quando guardiamo indietro alla nostra storia personale, scopriamo che quasi tutte le competenze importanti sono nate in questo modo. Nessuno impara a guidare sentendosi già sicuro. Nessuno impara a parlare in pubblico sentendosi già completamente a proprio agio. Nessuno sviluppa fiducia nelle relazioni senza attraversare momenti di vulnerabilità.

La fiducia è spesso il risultato dell'esperienza, non il suo prerequisito.

Questa consapevolezza cambia profondamente il modo in cui guardiamo all'ansia. Per anni il problema sembrava essere: "Come faccio a eliminare la paura per poter vivere-". A un certo punto emerge una prospettiva diversa: "Come posso iniziare a vivere nonostante la paura-".

Può sembrare una differenza linguistica, ma rappresenta uno dei cambiamenti più radicali dell'intero percorso.

Nel primo caso la vita rimane subordinata all'ansia. Bisogna aspettare che qualcosa cambi dentro di noi prima di poter procedere.

Nel secondo caso la vita torna a muoversi. Non perché la paura sia scomparsa, ma perché non viene più considerata una condizione necessaria per agire.

Naturalmente questo non significa ignorare i propri limiti o lanciarsi in sfide sproporzionate. Significa smettere di utilizzare il disagio emotivo come unico criterio per decidere cosa sia possibile fare.

Molte persone scoprono che, nel momento in cui smettono di aspettare la condizione perfetta, iniziano a recuperare una parte della propria energia. L'attenzione non è più assorbita esclusivamente dall'analisi di ciò che manca. Torna a orientarsi verso ciò che è possibile costruire.

È una trasformazione che avviene gradualmente.

Una conversazione che per mesi era stata rimandata.

Un viaggio programmato nonostante qualche timore.

Una decisione presa senza avere tutte le risposte.

Un'opportunità accolta pur in presenza di incertezza.

Ogni volta che accade qualcosa di simile, il cervello riceve informazioni nuove. Impara che la vita può continuare anche quando non ci sentiamo perfettamente pronti. Impara che la paura non è necessariamente un segnale di stop. Impara che molte delle capacità che stava aspettando di possedere possono essere sviluppate proprio attraverso l'azione.

Alla fine del percorso, molte persone si rendono conto che l'obiettivo non era diventare immuni dall'ansia.

L'obiettivo era smettere di mettere la propria vita in attesa.

Perché esisterà sempre un certo grado di incertezza. Esisteranno sempre situazioni nuove, decisioni difficili e momenti di vulnerabilità. Aspettare che tutto questo scompaia significa aspettare una condizione che appartiene più all'immaginazione che alla realtà.

La vita, invece, accade adesso.

Accade nel momento in cui decidiamo di parteciparvi, con le nostre paure, i nostri dubbi e le nostre imperfezioni.

Ed è proprio questa decisione, più di qualsiasi tecnica o strategia, che segna l'inizio di una vera libertà.

CAPITOLO 15

La vita non comincia quando finisce l'ansia

Se c'è un'idea che vorrei rimanesse al lettore dopo aver terminato questo libro, non riguarda una tecnica particolare, una strategia psicologica o un metodo per gestire le emozioni difficili. Riguarda piuttosto un cambiamento di prospettiva.

Per molto tempo molte persone vivono come se la vita autentica fosse collocata nel futuro. Immaginano una versione di sé stesse finalmente libere dall'ansia, dai dubbi e dalle paure. È quella persona futura che viaggerà, amerà, rischierà, cambierà lavoro, realizzerà progetti e prenderà decisioni importanti. Nel frattempo, la persona del presente rimane in attesa.

Si tratta di una forma di rinvio che spesso appare ragionevole. Chi non vorrebbe affrontare le sfide della vita sentendosi più forte e più sicuro- Il problema è che questa attesa rischia di trasformarsi in una trappola. Perché la sicurezza assoluta non arriva mai. La vita continua a proporci nuove sfide, nuove incertezze e nuove responsabilità. Ogni traguardo raggiunto viene sostituito da una nuova domanda, da una nuova scelta o da una nuova vulnerabilità.

A un certo punto diventa allora necessario riconoscere una verità semplice ma difficile da accettare: la vita non inizia quando l'ansia finisce.

La vita sta già accadendo.

Sta accadendo nei giorni ordinari. Nelle conversazioni che rimandiamo. Nei progetti che continuiamo a rinviare. Nelle occasioni che lasciamo passare. Nelle persone che amiamo e che, indipendentemente dai nostri problemi, continuano a camminare accanto a noi. Sta accadendo mentre aspettiamo il momento giusto.

Molte persone credono che la guarigione coincida con l'assenza di sintomi. Pensano che il successo di un percorso psicologico debba essere misurato esclusivamente dalla quantità di ansia provata. È una visione comprensibile, ma spesso limitante. Se guardiamo le cose da una prospettiva più ampia, ci accorgiamo che il vero cambiamento non consiste necessariamente nel provare meno paura. Consiste nel vivere una vita meno governata dalla paura.

Questa differenza può sembrare sottile, ma modifica completamente il significato della libertà.

Per anni molte persone cercano di ridurre il disagio. Solo più tardi scoprono che il vero obiettivo era ampliare la vita. Sono due percorsi profondamente diversi. Quando l'obiettivo è eliminare il disagio, ogni emozione spiacevole diventa un problema. Quando l'obiettivo è ampliare la vita, anche le emozioni difficili possono trovare un posto all'interno dell'esperienza umana senza determinarne completamente la direzione.

Questo non significa romanticizzare la sofferenza. L'ansia può essere dolorosa, frustrante e a volte persino paralizzante. Nessuno dovrebbe sentirsi obbligato a considerarla un dono o una benedizione. Significa semplicemente riconoscere che aspettare la sua scomparsa completa prima di iniziare a vivere equivale spesso a consegnarle ancora più potere.

Una delle immagini che più frequentemente emerge nelle persone che stanno recuperando libertà è quella del viaggio. All'inizio immaginavano di dover attendere che il tempo migliorasse. Credevano che fosse necessario eliminare ogni nuvola prima di partire. Col tempo hanno scoperto qualcosa di diverso. Hanno scoperto che il viaggio può iniziare anche con un cielo incerto. Che alcune giornate saranno più facili e altre più difficili. Che la presenza delle nuvole non impedisce necessariamente di proseguire.

In fondo, è così che funzionano quasi tutte le esperienze significative dell'esistenza. Nessuno aspetta di essere completamente pronto per amare. Nessuno aspetta di essere completamente

sicuro per crescere. Nessuno aspetta di avere tutte le risposte per costruire qualcosa di importante. Se lo facessimo, rimarremmo immobili.

La maturità psicologica non consiste nell'eliminare l'incertezza dalla propria vita. Consiste nello sviluppare una relazione sufficientemente stabile con sé stessi da poter procedere anche quando l'incertezza è presente.

È questa la fiducia di cui abbiamo parlato nei capitoli precedenti.

Non la fiducia che tutto andrà bene.

Non la fiducia che non soffriremo mai più.

Ma la fiducia che, qualunque cosa accada, possediamo la capacità di affrontarla un passo alla volta.

Guardando indietro, molte persone si accorgono che la propria storia è piena di prove di questa capacità. Hanno superato momenti che sembravano impossibili. Hanno affrontato cambiamenti che non si sentivano pronti a gestire. Hanno trovato risorse che non sapevano di possedere. Eppure, quando

l'ansia prende il sopravvento, tendono a dimenticare tutto questo.

Forse il compito più importante non è allora diventare una persona diversa, ma ricordare chi siamo già. Ricordare che la vulnerabilità non è debolezza.

Che la paura non è un fallimento.

Che l'incertezza non è un errore.

Che il coraggio non è l'assenza di ansia, ma agire pur sentendo l'ansia.

Se questo libro ha un messaggio centrale, è probabilmente questo.

Non aspettare che la paura scompaia per iniziare a vivere.

Non aspettare di sentirti completamente pronta.

Non aspettare di avere tutte le risposte.

La vita che stai aspettando non si trova dall'altra parte dell'ansia.

Si trova dall'altra parte dell'attesa.

Conclusione

Non una vita senza ansia, ma una vita più grande dell'ansia

Quando ho iniziato a scrivere questo libro, mi sono posto una domanda molto semplice: che cosa vorrei davvero che una persona portasse con sé dopo aver letto l'ultima pagina-

Le tecniche possono essere utili. Gli strumenti hanno il loro valore. In alcuni momenti possono persino fare una differenza significativa. Tuttavia, osservando le storie delle persone che sono riuscite a costruire un rapporto più sereno con l'ansia, emerge un elemento comune che va oltre qualsiasi metodo specifico.

A un certo punto hanno smesso di considerare l'ansia il centro della propria vita.

Questo non significa che l'ansia sia scomparsa. Significa semplicemente che hanno

smesso di misurare la qualità della propria esistenza in base alla presenza o all'assenza della paura.

Per molto tempo avevano vissuto come se ogni giornata fosse un esame. Al risveglio valutavano immediatamente come si sentivano. Se l'ansia era bassa, la giornata sembrava promettente. Se l'ansia era alta, tutto appariva più difficile. Ogni decisione, ogni progetto e ogni esperienza venivano filtrati attraverso questa lente.

A poco a poco hanno iniziato a comprendere che esisteva un altro modo di vivere.

Un modo nel quale la domanda principale non era più: «Come mi sento oggi-»

ma: «Come voglio vivere oggi-»

Può sembrare una differenza minima.

In realtà separa due modi completamente diversi di stare al mondo.

Nel primo caso la direzione della vita dipende dagli stati emotivi del momento.

Nel secondo dipende da ciò che consideriamo importante.

Naturalmente le emozioni continuano a esistere. Continuano a influenzarci, a volte in modo intenso. Nessuno diventa immune alla paura, alla tristezza o all'incertezza. Ma queste esperienze smettono gradualmente di occupare il ruolo di arbitro assoluto delle nostre scelte.

Se ripensi ai capitoli che abbiamo attraversato insieme, probabilmente noterai un filo conduttore.

Abbiamo parlato del controllo e di come il tentativo di eliminare ogni rischio finisca spesso per aumentare il senso di vulnerabilità.

Abbiamo parlato della ricerca di rassicurazioni e di come il bisogno continuo di conferme possa indebolire la fiducia nelle proprie capacità.

Abbiamo parlato dell'evitamento e del modo in cui restringe progressivamente il perimetro della vita.

Abbiamo osservato la lotta contro i pensieri, le emozioni e le sensazioni corporee, scoprendo come molte delle strategie utilizzate per sentirsi meglio

finiscano per mantenere il problema.

Infine abbiamo iniziato a spostare lo sguardo verso qualcosa di diverso.

Non più l'ansia.

Ma la vita.

Perché, in fondo, è sempre stata questa la destinazione del viaggio.

L'ansia è stato il punto di partenza. Non il punto di arrivo.

Molte persone iniziano un percorso psicologico sperando di trovare il modo di non avere più paura. Col tempo scoprono qualcosa di più utile. Scoprono che la libertà non consiste nel non provare mai ansia. Consiste nel non dover aspettare che l'ansia scompaia per vivere.

È una scoperta meno spettacolare di quanto promettano molti libri.

Ma è infinitamente più reale.

La vita continuerà a contenere incertezze, cambiamenti, perdite, sfide, errori e momenti di vulnerabilità. Nessuna strategia potrà eliminarli completamente.

Ma forse non è questo il compito.

Puoi solo attraversare tutto questo senza rinunciare a ciò che conta.

Guardando indietro, è probabile che tu possa già trovare numerose prove di questa capacità nella tua storia personale. Hai affrontato momenti che non pensavi di riuscire a superare. Hai gestito situazioni che ti sembravano troppo grandi. Hai trovato risorse che non sapevi di possedere.

L'ansia tende spesso a farci dimenticare queste esperienze.

Ci spinge a guardare esclusivamente ciò che potrebbe andare storto.

Questo libro ti ha invitato a fare qualcosa di diverso.

A guardare anche ciò che hai già attraversato.

A riconoscere le capacità che possiedi.

A smettere di considerarti una persona fragile che deve essere protetta da ogni forma di disagio.

Perché la maggior parte delle persone che soffrono di ansia non è fragile.

È stanca.

Stanca di combattere.

Stanca di controllare.

Stanca di aspettare.

Stanca di organizzare la propria vita attorno alla paura.

Ed è proprio quando questa stanchezza diventa sufficientemente grande che può iniziare qualcosa di nuovo.

La serenità nasce quando l'ansia smette di decidere come viviamo.

E forse, arrivato a questo punto, la domanda più importante è: «Che cosa voglio fare del tempo che ho davanti-»

Perché la risposta a questa domanda non appartiene più all'ansia.

Appartiene a te.

Epilogo

E adesso-

Se sei arrivata fino a qui, probabilmente hai dedicato molte ore a riflettere sull'ansia. Hai osservato meccanismi che forse non avevi mai considerato. Hai riconosciuto comportamenti che, fino a poco tempo fa, sembravano normali o inevitabili. Hai visto come il controllo, la ricerca di rassicurazioni, l'evitamento e la continua lotta contro le emozioni possano trasformarsi, senza che ce ne accorgiamo, in una gabbia sempre più stretta.

A questo punto sarebbe facile chiudere il libro con una promessa rassicurante. Potrei dirti che da domani tutto sarà più semplice. Potrei suggerirti che, grazie alle pagine che hai letto, l'ansia perderà rapidamente il suo potere. Sarebbe una conclusione piacevole, ma non sarebbe onesta.

La verità è che nessun libro può cambiare una vita da solo.

Le idee possono aprire una porta.

La comprensione può indicare una direzione.

La consapevolezza può accendere una luce.

Ma il cambiamento avviene sempre nella vita reale.

Avviene il giorno in cui scegli di fare quella telefonata che continui a rimandare.

Avviene quando accetti un invito che normalmente avresti rifiutato.

Avviene quando smetti di cercare per l'ennesima volta una assicurazione e decidi di tollerare il dubbio.

Avviene quando ti accorgi che l'ansia è presente ma scegli comunque di fare un piccolo passo nella direzione che conta.

Sono momenti apparentemente insignificanti.

Eppure è lì che si costruisce la libertà.

Non nei grandi cambiamenti.

Nei piccoli atti quotidiani.

Per molto tempo potresti essere stata abituata a osservare la tua vita attraverso una domanda precisa: "Quanta ansia sto provando-"

Da oggi ti propongo una domanda diversa: "Quanto spazio sto dando a ciò che conta-"

Sono due prospettive profondamente diverse.

La prima mantiene l'attenzione sul problema.

La seconda la orienta verso la vita.

E questo significa che una persona è sempre più grande dei propri sintomi.

Tu sei più grande della tua ansia.

Più grande delle tue paure.

Più grande dei tuoi dubbi.

Più grande persino delle storie che la tua mente racconta nei momenti più difficili.

Perché l'ansia descrive soltanto una parte della tua esperienza.

Non la definisce completamente.

Non racconta i tuoi affetti.

Non racconta i tuoi sogni.

Non racconta ciò che ami.

Non racconta il contributo che puoi offrire agli altri.

Non racconta le risorse che hai sviluppato affrontando momenti difficili.

Spesso le persone che hanno sofferto di ansia per molti anni finiscono per identificarsi con il problema. Cominciano a descriversi attraverso le proprie fragilità. Parlano di sé come persone ansiose prima ancora che come persone.

Eppure nessuno direbbe:

"Sono un mal di schiena."

"Sono una febbre."

"Sono una cicatrice."

L'ansia è un'esperienza.

Non un'identità.

È qualcosa che attraversi.

Non ciò che sei.

Non hai bisogno di diventare una persona diversa per stare meglio.

Non hai bisogno di trasformarti in qualcuno che non prova mai paura.

Non hai bisogno di raggiungere una perfezione emotiva che nessun essere umano possiede.

Puoi iniziare da dove sei.

Con le risorse che hai.

Con i limiti che hai.

Con le paure che hai.

Perché la crescita non avviene dopo che la vita è diventata perfetta.

Avviene mentre la vita continua a essere imperfetta.

Se tra qualche mese dovessi dimenticare gran parte di ciò che hai letto, spero che almeno una idea rimanga.

L'ansia ti ha fatto credere che il tuo compito fosse eliminare ogni forma di paura.

In realtà il tuo compito è molto più semplice e molto più difficile allo stesso tempo: costruire una vita che valga la pena vivere, anche nei giorni in cui la paura si presenta alla porta.

Perché la libertà non consiste nel non sentire più il vento.

Consiste nell'imparare a navigare anche quando il vento cambia direzione.

E la buona notizia è che hai già iniziato.

Inizio modulo

Fine modulo

Un'ultima cosa

Se queste pagine ti hanno accompagnato in un momento difficile, se ti hanno aiutato a comprendere qualcosa di te stessa o semplicemente ti hanno fatto sentire meno sola, c'è una possibilità che possano essere utili anche a qualcun altro.

L'ansia è una delle esperienze più diffuse e, allo stesso tempo, una delle più silenziose. Molte persone convivono con paure, dubbi e preoccupazioni senza parlarne apertamente. Spesso credono di essere le uniche a sentirsi in quel modo.

Se durante la lettura ti è venuto in mente il volto di qualcuno, una persona che sta attraversando un periodo difficile o che potrebbe trarre beneficio da queste riflessioni, valuta la possibilità di condividere questo libro, come si offre una mano a chi sta percorrendo un tratto di strada impegnativo.

A volte una conversazione, una pagina letta al momento giusto o un'idea incontrata per caso possono rappresentare l'inizio di un cambiamento importante.

Se questo libro è stato una piccola compagnia nel tuo percorso, mi auguro che possa esserlo anche per

qualcun altro.