

Lisa Coyne e Sarah Cassidy

A cura di
**Giovambattista
Presti**

Ansia a mille

**Il capo sei tu,
non lei**

Teens

Erickson

Se l'ansia ti blocca o ti fa sentire sbagliato, questo libro è per te. Forse sei stanco di sentirti dire di «stare tranquillo» o di evitare quello che ti fa paura. Il paradosso è questo: più cerchi di controllarla, più il tuo comportamento rimane schiavo di quella paura. Ma c'è un'alternativa: imparare a scegliere le tue azioni secondo quello che conta per te, anche quando l'ansia c'è.

Perché il vero capo sei tu.

Non l'ansia, non le tue sensazioni. Tu.

Non devi crederci subito, né sapere già cosa fare. Scopri cosa funziona per te.

Una pagina alla volta.

ACT
 **Teens**



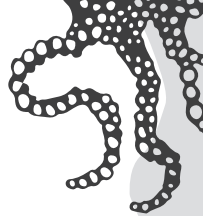
€ 17,50



9 788859 104680 6

www.erickson.it





Introduzione: parliamone

Ehi, eccoti!

Supponiamo che qualcuno — probabilmente un genitore, un terapeuta o un altro adulto premuroso — abbia preso questo libro per te e te lo abbia messo tra le mani. Magari, invece, sei stato proprio tu a cercarlo. Se lo stai leggendo, immaginiamo che l'ansia ti stia dando del filo da torcere. Forse ti senti sopraffatto, isolato o come se avessi bisogno di aiuto (oppure non senti affatto di volere aiuto). Forse non vuoi parlarne o pensarci. Forse sei stufo di sentirti come ti senti da un po', e sei anche un po' arrabbiato per il fatto di essere qui, in piedi o seduto, con questo libro tra le mani.

Per quel che vale, siamo contenti che tu lo stia tenendo in mano e speriamo davvero che ti sia utile. Non l'abbiamo scritto per farti perdere tempo. Non l'abbiamo scritto per «aggiustarti» o per cambiare qualcosa di te. E, di certo, non l'abbiamo scritto per darti una lista di regole da applicare alla tua vita o per dirti cosa fare.

Immaginiamo che tu stia lottando con l'ansia e che sia una cosa pesante. Immaginiamo anche che tu la stia provando da tanto tempo e che, magari, stai cercando di nascondersela o di tenerla per te. Forse ce l'hai da quando eri piccolo. Forse è una cosa nuova. In ogni caso, probabilmente, non è qualcosa di cui parli con entusiasmo ai tuoi amici. Forse non ne parli affatto.

Non lo sappiamo. Non possiamo leggerti nella mente. Ma quello che possiamo fare è dirti che...

- se ti riconosci in tutto questo, non sei solo. Una persona su tre, nel corso della vita, si troverà a fare i conti con l'ansia. Quindi,

la prossima volta che sei in classe o al supermercato, guarda le persone che ti circondano e conta: 1, 2 e 3. Ogni terza persona che vedi sta vivendo, o ha vissuto, le tue stesse difficoltà;

- in questo momento, circa uno su cinque dei ragazzi o delle ragazze intorno a te sta lottando con l'ansia. Il tasso di ansia negli adolescenti è raddoppiato dopo la pandemia da COVID. Il numero di terapeuti che trattano l'ansia, invece, no;
- se stai lottando con l'ansia, probabilmente ti senti anche giù di morale o depresso. Questo perché c'è una forte relazione tra ansia e depressione nei giovani (tre adolescenti su quattro con depressione soffrono anche di ansia);
- pochissimi adolescenti con ansia ricevono l'aiuto di cui hanno bisogno.

Trovare aiuto può essere difficile. A volte è difficile ammettere che potresti averne bisogno, e ancora più difficile chiederlo. A volte non ci sono soldi per pagare le terapie. A volte potresti non sapere che quello che stai vivendo non è semplicemente «la normale vita di tutti». Ma è proprio per questo che abbiamo scritto questo libro.

Vogliamo che questo libro ti sia d'aiuto. Al suo interno troverai informazioni valide, affidabili e basate su evidenze scientifiche su cos'è e cosa non è l'ansia, perché evitarla ci blocca e come diventare più flessibili, curiosi e forti per trovare la strada verso una vita che ti piaccia davvero vivere ogni giorno. Noi ti daremo gli strumenti, ma sarai tu a scegliere come, quando e se usarli. Questo dipende da te. Quindi considera questo libro come un'occasione per provare qualcosa di diverso, per accogliere qualche consiglio offerto con garbo e vedere dove ti porta. Noi pensiamo, e speriamo, che tu voglia provarci.

Quello che possiamo dirti è che i ragazzi e le ragazze che si applicano con intenzione a utilizzare gli strumenti di questo libro — con tutto il cuore — iniziano a vivere una vita che sentono più autentica, più libera, più loro. Spesso cominciano a stare bene nella propria pelle. Non è facile, e non è magia. E nessuno lo fa in modo perfetto. Ma i principi contenuti e le abilità allenate in questo libro si basano su studi scientifici. Questo significa che sono stati verificati in ricerche che hanno coinvolto centinaia di bambini, adolescenti e adulti, e la maggior parte di chi li applica con costanza — soprattutto in terapia e anche dopo — alla fine del percorso sta meglio.

Una cosa importante da capire è che questo libro, da solo, potrebbe non bastare per farti stare molto meglio. Non ci sono ancora dati certi su questo punto.

Quello che può fare, però, è aiutarti a comprendere e mettere in pratica alcune strategie che funzionano con l'ansia e con il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC).

Per alcuni di voi, usare questo libro potrebbe essere il primo passo verso un percorso con un terapeuta. Per altri, potrebbe essere già di per sé trasformativo. Per altri ancora potrebbe essere un aiuto suggerito da un terapeuta. Puoi prendere questi strumenti, usarli e iniziare a vedere cosa succede. Qualunque sia il tuo caso, ci auguriamo che questo sia l'inizio di un percorso di libertà verso una vita che non vedi l'ora di vivere ogni mattina.

C'è un'idea davvero importante che vogliamo introdurre: avere l'ansia non significa che ci sia qualcosa di sbagliato in te. L'ansia è semplicemente parte dell'essere umano. Se la stai affrontando, è il momento di esplorare con curiosità come puoi «mollare la corda» in questa lotta di tiro alla fune.

Quando senti che l'ansia ti blocca di colpo, è il momento di esplorare altri modi per fare i conti con lei, mentre pretende di avere tutta la tua attenzione.

Partiamo dalle basi. Cosa sai sull'ansia? Se sei come la maggior parte delle persone, hai imparato qualcosa da Internet, da TikTok, o magari dai tuoi amici (se di ansia parlano anche loro). Forse hai imparato qualcosa da film, musica o libri.

Magari hai un genitore che ti sembra ansioso, e potrebbe essere così, visto che c'è il cinquanta per cento di probabilità che uno dei tuoi genitori soffra di ansia se anche tu ne soffri.

La maggior parte delle informazioni che hai ricevuto probabilmente dice che l'ansia è negativa, che va controllata, che è dannosa e che è segno di debolezza. E questi messaggi arrivano in modo molto forte, soprattutto quando non riesci a liberartene.

Purtroppo, la maggior parte di questi messaggi è completamente, ma proprio totalmente, sbagliata. Ma sembrano veri, ed è quello che dicono tutti. E magari è quello che pensi anche tu.



Beh, per fortuna, a noi non interessa.

A noi interessa quello che la scienza del comportamento afferma sull'ansia e qual è il suo scopo.

E sai cos'altro? La verità è che l'ansia, di per sé, non è il problema. Il problema è cercare di non essere ansiosi o di evitare l'ansia.

Ora potresti pensare: «Questo è assurdo!».

Hai ragione. Sembra assurdo. L'idea che l'ansia non sia un problema — o almeno che non debba esserlo — sembra controintuitiva. Ma dovrai esplorare questo libro un po' più a fondo, così potremo spiegarti tutto. E cercheremo di farlo nel modo più chiaro e veloce possibile.

Ti suggeriremo strumenti concreti da usare subito, non appena li troverai descritti nel libro. Questo libro è pensato per imparare strada facendo.

Non si tratta di crederci solo perché l'abbiamo scritto noi: si tratta di provare le strategie che ti suggeriamo e vedere come funzionano nella tua vita.

Questo libro parla di sviluppare un nuovo rapporto con la tua ansia. Parla di imparare ad affrontare le tue paure, soprattutto quando evitarle ti impedisce di vivere al meglio.

Ma non si tratta solo di fare le cose che ti preoccupano o ti spaventano. Si tratta di *come* le fai, con apertura, gentilezza verso te stesso e disponibilità a sentire e pensare tutto ciò che emerge dentro di te.

Come puoi immaginare, questo potrà sembrarti davvero difficile da fare. E probabilmente è l'ultima cosa che *vorresti* fare, soprattutto se hai preso questo libro sperando che ti aiutasse a liberarti dell'ansia. Ci piacerebbe poterti aiutare in questo senso. Ma la verità è che non possiamo.

Esatto, hai capito bene. Non possiamo aiutarti a eliminare l'ansia. Nessuno può. Prenditi un momento per rifletterci. Da quanto tempo cerchi di non essere ansioso? Settimane? Mesi? Anni? La maggior parte degli adolescenti che soffre di ansia ha iniziato a provarla da bambino. Sei mai riuscito a liberartene? Per sempre?

Certo, evitare l'ansia (non pensarci, fingere che vada tutto bene, evitare certi luoghi o fare qualche rituale per «annullarla» o «sistemarla») può sembrare che funzioni. Ma funziona davvero? La tua ansia è sparita per sempre? Immaginiamo di no. Dopotutto, stai leggendo questo libro. Giusto? Esatto. È quello che pensavamo. ☺

Siamo qui per mostrarti un'alternativa all'evitamento. Speriamo che gli strumenti che ti offriremo ti sembreranno degni di essere provati. Dopotutto, cosa potrebbe mai andare storto? (Non chiedere alla tua ansia! Se lo fai, probabilmente ti risponderà: «Tutto!»).

Ecco alcuni suggerimenti per orientarti nella lettura di questo libro.

Primo, sii aperto e curioso. Sappiamo che sai già tante cose e immaginiamo che non ti piaccia sentirti trattato con superiorità. Detto questo, ti chiediamo di mettere da parte il ruolo dell'esperto, anche se, sulla tua situazione, esperto lo sei davvero.

Vedi, quando ci si sente esperti non si trova spazio per imparare nulla di nuovo! Potrebbe farti sentire meglio e un po' più al sicuro pensare di sapere tutto quello che c'è da sapere sull'ansia. Ma, alla fine, non è possibile. È come essere chiuso in una stanza sigillata con lei, senza vie d'uscita né possibilità di far entrare qualcosa di nuovo. Quindi, invece di agire da esperto, prova a mantenere una *mente da principiante*. Fai finta di non sapere nulla sull'argomento.

Sii aperto, anche se la tua mente vuole la certezza di sapere tutto (le menti sono fatte così, ne parleremo presto!). Nella mente di un principiante ci sono molte possibilità.

Secondo, coltiva la curiosità. Quello che sappiamo sulla salute mentale è che, per gli adolescenti, uno dei fattori più importanti per il benessere psicologico è... rullo di tamburi... udite udite... la curiosità. Nelle ricerche, gli adolescenti descritti dai genitori come curiosi mostravano maggior benessere mentale.

Cosa significa essere curioso? Prova a fare gli esercizi che troverai in questo libro. Fai domande. Cerca ciò che ti potrebbe sorprendere. Metti in discussione le convinzioni che hai sull'ansia. Chiediti se ci potrebbe essere qualcosa da imparare tra queste pagine. Metti da parte le strategie che hai già provato, soprattutto se le hai ripetute più volte e non hanno davvero ridotto la tua ansia.

Che ne dici di dare una chance alle idee proposte in questo libro e vedere dove ti portano? E vedi se magari — solo magari — potrebbero liberarti.

Terzo, parliamo di segreti. L'ansia, le preoccupazioni ossessive e le paure amano i segreti. E più tieni quei segreti stretti al petto, più potere hanno su di te. Più pezzi di te tieni nascosti, meno riesci a farti davvero conoscere da chi ti vuole bene, dai tuoi amici e dalla tua famiglia.

Ancora una volta, non ti stiamo dicendo cosa fare. Ma speriamo che tu non lasci che l'ansia decida se e come connetterti con le persone che contano per te. Sei un essere umano magnifico, degno di amore e connessione, degno di essere visto e conosciuto semplicemente per quello che sei. Se l'ansia ti ha derubato di tutto ciò, allora il nostro desiderio più profondo è che tu possa riprendertelo.

Non lasciare che l'ansia ti metta a tacere. Speriamo che le parole di questo libro ti aiutino a ritrovare il tuo posto nel mondo, tra le tue persone, nella tua comunità. Questo è il tuo posto, insieme a tutti noi.

Il nostro augurio finale è che tu possa scoprire le tue forze — quelle che non sapevi nemmeno di avere — e conquistare la tua libertà dall'ansia. Speriamo che, una volta arrivato alla fine del libro, l'ansia non sia più così rilevante. Speriamo che tu sia già in cammino verso una vita piena di tante altre cose che contano molto, ma molto di più.

I nostri migliori auguri a te, lettore. *Ce la puoi fare.*

Noi crediamo in te.

Lisa e Sarah

P.S. Riguardo ai tuoi genitori...

Anche se questo libro è pensato per te, abbiamo ritenuto importante includere qualche consiglio per i tuoi genitori. Speriamo che tu possa far leggere loro questo libro, magari con le pagine da te sottolineate e annotate. Nel tempo, potrebbe aiutarli a diventare tuoi alleati ancora più efficaci, al tuo fianco mentre costruisci una vita più libera, più ricca, più a tua misura: una vita libera dall'ansia.



Prova pratica



La pratica non rende perfetti, ma di sicuro aiuta a migliorare! Per rafforzare la tua capacità di stare nel presente e di notare ciò che accade, può essere davvero utile creare una piccola routine di mindfulness nella tua vita quotidiana.

Pensa a qualcosa che fai ogni giorno (qualcosa di semplice, come metterti le scarpe, lavarti i denti o mangiare un pasto).

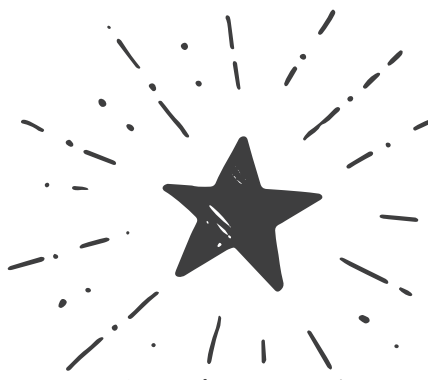
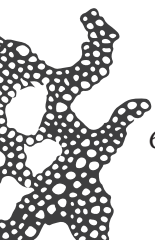
Prova a prestare attenzione in modo consapevole durante quell'attività: nota le qualità di quell'esperienza, cosa senti, cosa stai facendo nel momento, e svolgila restando presente.

Può bastare anche solo un minuto o due alla volta, giusto per abituarti a prestare attenzione intenzionalmente. Vedi se riesci a farlo qualche volta al giorno per una settimana.

Può essere utile tenere un piccolo diario di questa pratica, così puoi registrare ciò che noti nella tua esperienza e osservare eventuali cambiamenti.

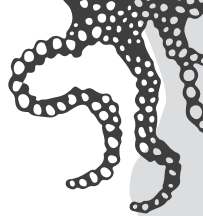
Ricordati: lo scopo dell'esercizio non è quello di «non provare ansia»; è semplicemente allenare e rafforzare la tua capacità di prestare attenzione, che tu sia ansioso oppure no.

Prova e osserva cosa succede!





5



Fare amicizia con la tua ansia

Sei ancora con noi? Ottimo!

Se sei arrivato fin qui significa che hai già fatto un lavoro davvero importante: hai messo in pratica abilità fondamentali e ti sei fatto domande difficili su come hai cercato, in passato, di gestire la tua ansia. Anche solo riflettere su queste domande è già un modo per imparare.

Sappiamo che può sembrare spaventoso immaginare di rallentare e portare l'attenzione verso la tua ansia, invece di allontanartene. Ma se l'ansia si mette in mezzo ogni volta che provi a fare qualcosa che ti sta a cuore, temiamo che l'unica via d'uscita sia attraversarla.

Per riuscire a farlo, può essere davvero utile fare amicizia con lei. E due ingredienti fondamentali per diventare suo amico o amica sono: ampliare la tua consapevolezza e aumentare la tua disponibilità (come vedremo più avanti nel capitolo).

Prova questo esercizio di mindfulness come punto di partenza per fare amicizia con la tua ansia. Si chiama «body scan» (scansione del corpo). Puoi leggerlo da solo e, dopo ogni paragrafo, chiudere gli occhi e cercare di immaginarlo nella tua mente. Oppure puoi chiedere a qualcuno di cui ti fidi di leggerlo per te, altrimenti puoi ascoltare la voce registrata che trovi scansionando il qr-code accanto alla traccia.



Esercizio 16: Insetti da sgranocchiare

Fai finta, per un momento, che qualcuno sia davanti a te con in mano un grosso insetto marrone, grande più o meno come una mora. Immagina che te lo porga sulla mano e ti sfidi a mangiarlo. Cosa risponderesti?

Scrivi qui sotto la tua risposta e dai un voto alla tua disponibilità a mangiare l'insetto da 1 a 10, dove 1 significa «Neanche morto!» e 10 «Okay, ci sto!».

Uno sconosciuto ti porge un insetto. Lo mangeresti?

La tua risposta: _____

Livello di disponibilità: _____

Lo sconosciuto ti porge di nuovo l'insetto, ma stavolta ti offre venti euro per mangiarlo. Lo mangeresti?

La tua risposta: _____

Livello di disponibilità: _____

Lo sconosciuto ti fa notare che non mangi nulla da tre giorni e sei affamato. Ti offre di nuovo l'insetto. Lo mangeresti?

La tua risposta: _____

Livello di disponibilità: _____

Lo sconosciuto ti dice che è un medico, ti mostra la sua iscrizione all'Ordine dei Medici, e ti assicura che quell'insetto ha proprietà salvavita e ti garantirà salute, forza ed energia per sempre (fai finta di credergli). Lo mangeresti?

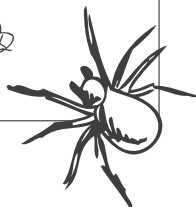
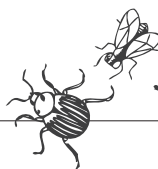
La tua risposta: _____

Livello di disponibilità: _____

Lo sconosciuto ti fa pensare a qualcuno che ami davvero e ti dice che, mangiando quell'insetto, salverai quella persona dal doverne mangiare venti uguali. Lo mangeresti?

La tua risposta: _____

Livello di disponibilità: _____



Un esercizio piuttosto assurdo, ma forse hai notato che il tuo livello di disponibilità è cambiato un po' in corso d'opera. Immaginiamo che mangiare un insetto non sia mai stato qualcosa che ti entusiasma davvero. Eppure, potresti aver notato che la tua disponibilità è aumentata leggermente man mano che le condizioni intorno al gesto cambiavano. E magari, solo magari, anche il modo in cui pensavi e ti sentivi riguardo a quell'insetto è cambiato un po'.

Con l'ansia funziona in modo simile: se scegli di alzare il livello della tua disponibilità, cambia anche il modo in cui vivi la tua ansia. Per provare questa idea nella vita reale, passa al prossimo esercizio.

Esercizio 17: La disponibilità allo stato brado

Prova a fare queste attività per vedere come funziona la disponibilità nella vita di tutti i giorni.

- Quando piove, scegli di uscire senza impermeabile. Lascia che la pioggia ti bagni, alza il viso verso il cielo, nota le gocce che ti cadono addosso.
- Quando sei in coda, annoiato e impaziente, dì a te stesso: «Va bene così!». Rilassati. Esplora cosa si prova a stare in fila, senza combattere la sensazione.
- Se stai mangiando la tua barretta di cioccolato preferita e ti resta solo un morso, regalalo a qualcun altro. Nota che effetto ti fa farlo.
- Prova un cibo nuovo, che non sei abituato a mangiare. Sii curioso di scoprire che sapore ha e osserva come reagisce il tuo corpo. Cerca qualcosa che non ti aspettavi.
- Inverti le scarpe: metti la destra al piede sinistro e la sinistra al piede destro. Cammina con attenzione per un breve tratto. Che sensazione ti dà? Cosa c'è di diverso rispetto al solito?
- Fai un complimento a qualcuno. Se ti va, guardalo negli occhi e digli qualcosa che ti piace o che ammiri di lui. Osserva come reagisce e nota come ti senti tu.

