

Ansia: decidere di riprendersi

Per realizzare il cambiamento dobbiamo progettarlo: predisporre le basi, prendere coscienza delle nostre aspettative, conoscere il processo e il contenuto di tale cambiamento.

Predisporre le basi significa, innanzitutto, acquisire consapevolezza dell'esistenza di un disturbo e comprenderlo, ovvero riconoscerlo nella sua manifestazione attuale ma anche cercare di ricostruirne l'origine.

Di qui risulta fondamentale l'accettazione del problema che significa essere disposti e capaci di reagire, assumersi, dunque, la responsabilità del cambiamento.

Quest'ultimo è un processo decisionale che inizia con l'ispirazione e finisce con il raggiungimento dell'obiettivo: la ripresa psicologica.

Per iniziare il processo decisionale dobbiamo:

1. valutare le informazioni di cui disponiamo ovvero quali sono le possibili alternative e l'esito che può derivare da ciascuna;
2. scegliere un metodo di ripresa adatto a noi: ciò che funziona per gli altri, non necessariamente funziona per noi;
3. analizzare vantaggi e limiti delle possibili soluzioni;
4. stabilire le nostre preferenze e come intendiamo gestire l'incertezza.

Dobbiamo ricordare che, non potendo conoscere preventivamente le conseguenze di ogni singola azione, non possiamo adottare una decisione completamente razionale, ma dobbiamo accettare di optare per una scelta "abbastanza buona".

Il processo decisionale richiede, pertanto, di distinguere tra le alternative associate ad un livello di rischio accettabile e quelle associate ad un livello di rischio non accettabile.

Non si deve, però confondere il rischio inaccettabile con la paura irrazionale di assumersi dei rischi. Anche quest'ultima è una manifestazione dell'ansia sociale e deriva dal nostro modo distorto di elaborare i pensieri. Essa inibisce la capacità di crescere, progredire e riuscire in tutti i campi della vita.

Per raggiungere i nostri obiettivi è, dunque, indispensabile prendere coscienza di come le emozioni agiscano sui pensieri e sull'autocontrollo.

Molte cose che appaiono minacce possono essere trasformate in opportunità.

Dott.ssa Patrizia Marzola

Bibliografia: "Come vincere l'ansia sociale. Superare le difficoltà di relazione con gli altri e il senso di insicurezza". Signe A. Dayhoff.