

## **Ansia: assumersi la responsabilità per "guarire"**

Il recupero psicologico dal disturbo dell'ansia sociale avviene, innanzitutto, se ci si assume la responsabilità di avviare il cambiamento.

La responsabilità è la capacità di soddisfare i propri bisogni, senza impedire agli altri di soddisfare i loro ed è un'abilità che si apprende attraverso un processo complesso.

Attenzione: assumersi la responsabilità di migliorare il proprio disturbo non significa averlo causato. E' assolutamente necessario prendere coscienza e convincersi che non siamo noi a procurarci tale sofferenza. Non ne abbiamo colpa.

Prescindere da questo assunto equivale all'insuccesso nel raggiungimento del nostro obiettivo: la ripresa psicologica.

Essere responsabili significa, dunque, essere capaci di rispondere e di reagire, diventare padroni del nostro destino, compiendo scelte, decisioni e rispettandole.

Questa abilità ci fornisce il potere di cambiare il nostro comportamento, di agire costruttivamente per il nostro bene e se compiamo un errore dobbiamo accettarlo.

Ricordiamo sempre che siamo umani, quindi fallibili, non siamo perfetti, non lo saremo mai e neppure gli altri si aspettano ciò da noi.

Assumersi la responsabilità significa accettare di commettere errori e imparare da essi, concepirli come occasioni di apprendimento.

Se siamo responsabili del cambiamento sarà più facile affrontare e superare il disturbo.

*dott.ssa Patrizia Marzola*  
*14 Gennaio 2009*

### **Bibliografia:**

"The anxiety and phobia workbook", New York, New Harbinger Publishers. E.J. Bourne, (1995).