

# Ansia, cosa mi vuoi dire?



**Per tante persone è una costante che incide sulla qualità della vita, ma cos'è l'ansia, perché compare e come possiamo gestirla?**

Testo di Elena Daniel

**S**offrire di ansia ci fa vivere in un costante stato di allerta e vigilanza che sfocia con sintomi nel corpo come aumento del battito cardiaco, agitazione, tensione muscolare, respiro affannoso, contrazioni allo stomaco, sudorazione... Tutte condizioni che il cavallo percepisce molto bene e che non gli permettono di sentirsi al sicuro con noi. È fondamentale quindi imparare a riconoscerla e gestirla se vogliamo essere amici e guide di animali così sensibili. Attraverso l'ansia il corpo produce l'adrenalina che lo mette in stato di massima allerta al fine di agire per proteggersi. È un po' quello che accade ai cavalli quando si spaventano e scappano, loro però, rispetto a noi, hanno una maggior capacità di tornare velocemente allo stato di calma. Questa differenza è data dal fatto che i cavalli vivono nel presente mentre noi



invece tendiamo a scappare con la mente nel passato o nel futuro, a rimuginare, restando così intrappolati nel disagio, spesso addirittura alimentandolo.

L'ansia inoltre ci porta a temere ciò che ancora deve accadere e che probabilmente mai accadrà ed è proprio questo il suo aspetto disfunzionale. Imparare a vivere nel qui e ora, come i cavalli, è l'antidoto migliore per smorzare l'ansia e vivere più serenamente.

Purtroppo la maggior parte delle persone che soffre di questo disagio crede che dovrà convivere per sempre; in realtà si possono fare dei cambiamenti e apprendere abilità per integrarla e attenuarne sempre più i sintomi.

Al giorno d'oggi a causa di vita frenetica, scadenze, continui obiettivi che ci sentiamo in dovere di raggiungere per stare al passo con gli altri o con le nostre aspirazioni, alimentazione sregolata e poco sana, competitività e ideali di perfezione, sono tante le persone che soffrono di questo disturbo. Da un lato con i cavalli dobbiamo imparare a gestire l'ansia affinché stiano bene con noi, dall'altro possono aiutarci a superarla passando del tempo di qualità con loro.

## **I pensieri e il respiro**

La mente, se non impariamo ad usarla consapevolmente, può diventare una grande nemica di calma e serenità. È importante fare attenzione ai nostri pensieri, osservarli, per riconoscere e non alimentare quelli che favoriscono l'ansia, insieme ai troppi ragionamenti che tendono a cronicizzarla. Il modo migliore per 'non pensare', che è anche il presupposto per imparare a riconoscere e gestire le emozioni, è portare l'attenzione al respiro e al corpo. La prima cosa importante, infatti, è imparare a respirare bene, a conoscere e gestire il respiro che è quanto più possa connetterci al nostro corpo. In preda all'ansia inoltre spesso parliamo di più e più velocemente peggiorando così il nostro modo di respirare che rimane superficiale, alimentando l'ansia stessa. Fermarsi, stare in silenzio, respirare lentamente e profondamente è la prima cosa importante da fare per calmare mente e corpo. L'ansia agisce sul respiro rendendolo veloce e superficiale o



Respirare lentamente e profondamente è importante per calmare mente e corpo. Il respiro usato consapevolmente agisce sull'ansia diminuendone i sintomi.



addirittura bloccandolo, ma il respiro usato consapevolmente agisce sull'ansia diminuendone i sintomi.

## **Accettare le sensazioni**

L'ansia va accettata e accolta, più vogliamo farla sparire più aumenta, più la giudichiamo negativamente e più lei si fa sentire. Spesso gli stati ansiosi sono causati da eccessivo e inconsapevole controllo verso noi stessi per rispondere a esigenze

Da un lato con i cavalli dobbiamo imparare a gestire l'ansia affinché stiano bene con noi, dall'altro possono aiutarci passando del tempo "in presenza" con loro.

altrui o a nostri ideali di perfezione. Quando proviamo ansia possiamo imparare ad accettare le sensazioni fisiche che provoca respirando lentamente e profondamente permettendoci di lasciarle fluire, consapevoli che non può succederci nulla di pericoloso, neanche quando ciò che sentiamo è piuttosto intenso. È importante 'disidentificarsi' dal disagio osservando le sensazioni che sentiamo nel corpo e respirare consapevolmente per calmarle. Quando siamo in preda all'ansia fermiamoci e chiediamoci "Dove e come la sento nel corpo?" Se posso osservarla significa che io non sono la mia ansia e che quindi posso gestirla.

### L'ansia può riportarci a noi stessi

L'ansia è la nostra voce interiore che vuole essere ascoltata, la nostra autenticità soffocata. Pensiamo a lei come a un dono, un'amica che ci avverte che nella nostra vita stiamo vivendo qualcosa che non ci appartiene davvero, che stiamo ignorando qualche parte di noi che, proprio attraverso lo stato ansioso, chiede ascolto. Respirare e accettare le sensazioni è come dire a se stessi "va bene, ti ascolto, puoi parlare" ed è solo così che l'ansia può pian piano diminuire, dandole voce per quel che ha da dire. Ogni stato d'animo va accettato come accettiamo le stagioni o i cambiamenti meteorologici, l'inverno o il brutto tempo



## Immaginare

**Non amo viaggiare in aereo e soprattutto in passato mi ha creato molta ansia,** ma ho imparato ad usare la mente come alleata, fantasticando. Scelgo musiche rilassanti, ma avventurose e intense da ascoltare con le cuffie; chiudo gli occhi, respiro consapevolmente e immagino di volare portata da un cavallo alato. Tornare bambini e giocare con la fantasia distoglie dal disagio che così pian piano diminuisce lasciando spazio ad avventure bellissime. Come siamo bravi a crearci film negativi possiamo allenarci a crearne di utili e funzionali per noi.



ad esempio ci fanno stare più dentro, sia in casa che in noi stessi, ed è bello così; tutto ha la sua funzione, sia in natura che in noi stessi. Leviamo il giudizio di "giusto o sbagliato" in merito alle nostre emozioni e osserviamole per quello che sono, energia che si muove nel corpo e che diventa buona o cattiva solo in base al nostro giudizio.

### **Lasciar andare le aspettative**

La felicità e la serenità nascono dal niente, non dalla mente, dai pensieri o dall'aspettarsi o dall'ottenere qualcosa.

Ci vuole niente per essere felici e di tutto per crearsi infelicità. Imparare a dirsi meno come dovremmo essere o cosa dovremmo fare e in un certo senso a darci meno importanza è un grande antidoto all'ansia. Stare in contatto con il proprio respiro ci accompagna in quello spazio in cui siamo pura presenza, dove non ci sono giudizi e aspettative.

Ricordiamoci che l'ansia arriva affinché possiamo accorgerci che non stiamo seguendo noi stessi, che è la nostra interiorità che bussa perché vuole emergere, essere ascoltata ed esprimersi. ■



L'ansia ci invita ad ascoltare noi stessi profondamente per poter riconoscere davvero chi siamo e per dedicarci alle nostre passioni e all'espressione della creatività.

## **Sara, l'ansia e i cavalli**

**Quando ho conosciuto Sara aveva problemi di ansia e iperattività.** Non voleva più andare a scuola ed evitava molte situazioni sociali. Imparare a conoscere e gestire respiro, emozioni e pensieri e grazie a questo scoprire, con semplici esercizi da terra, di poter essere una guida per un animale così grande che prima non conosceva l'ha aiutata a ritrovare sicurezza in se stessa. Sperimentarsi con il cavallo e in natura l'ha aiutata a comprendere come trovare calma e concentrazione e a gestire l'ansia anche in contesti come la scuola o altri ambiti sociali che la mettevano a disagio.

Anche stare solamente vicino ai cavalli liberi, presenti a noi stessi, qui e ora, guidati attraverso esercizi di mindfulness e respirazione consapevole, è un buon rimedio all'ansia, con il valore aggiunto dello stare nella Natura che ha scelto di donarci il verde, colore che ci connette al cuore, quindi a noi stessi e che favorisce la serenità.

