

La Natura della Paura: Comprendere e Gestire l'Ansia

La presente dispensa raccoglie i principali temi emersi durante un incontro formativo con il dott. Renato Bertone, psicologo psicoterapeuta specializzato in terapia breve strategica. L'obiettivo è fornire spunti di riflessione e strumenti pratici per:

Comprendere meglio la paura, distinguendo tra forme "sane" e forme "insane". Identificare i meccanismi che mantengono viva l'ansia. Migliorare la qualità delle relazioni professionali e personali, grazie a una comunicazione più efficace e rassicurante.



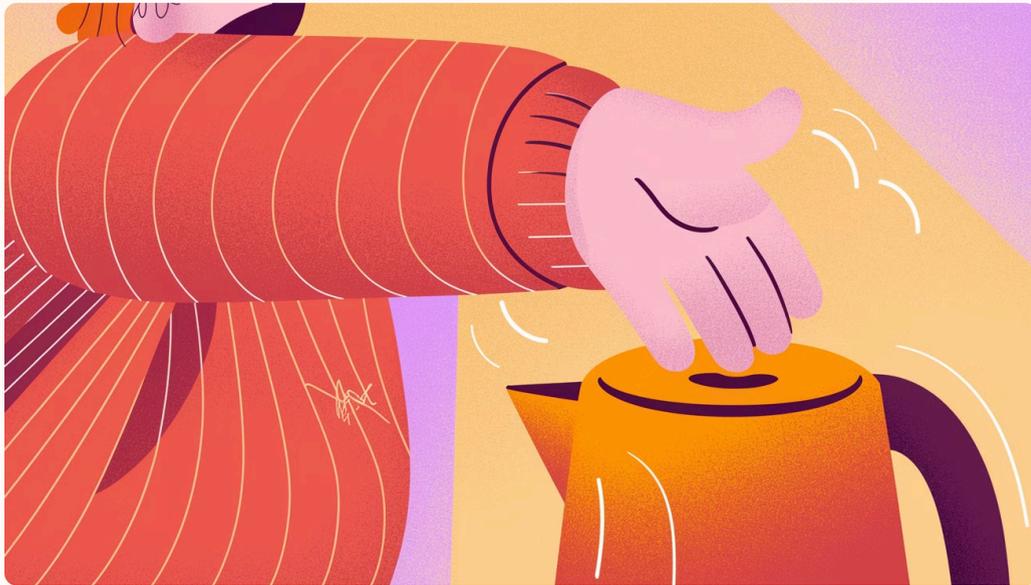
by **Accademia di Tricologia**



La natura della paura

Paura "sana"

È una reazione naturale e istintiva che attiva il nostro organismo per proteggerci dai pericoli (ad esempio, ritrarre la mano da un oggetto rovente). Funziona come un "salvavita" e ci rende più vigili e performanti.



Paura "insana"

Quando la paura supera la "soglia di normalità" e diventa pervasiva, sfocia in ansia eccessiva. Invece di proteggerci, ci blocca e limita le nostre capacità di affrontare le situazioni.



Viviamo in un'epoca caratterizzata dalla ricerca costante di perfezione e controllo (anche a causa dell'influenza dei social). Più cerchiamo di essere impeccabili, più ci sentiamo insicuri, alimentando così un circolo vizioso di preoccupazioni.

Le paure più comuni



Paura di sbagliare

Perfezionismo, timore del giudizio



Paura del rifiuto

Sentirsi inadeguati o non accettati



Paura del conflitto

Evitare discussioni o confronti



Paura di ammalarsi

Ipocondria, timore ossessivo di avere malattie gravi



Paura della perdita

Capelli, lavoro, relazioni affettive

Le paure "sempre esistite" si sono evolute con i tempi, assumendo forme specifiche legate al contesto storico e sociale (es. timore di fallimento aziendale, timore di guerre imminenti, ecc.).

Meccanismi di mantenimento dell'ansia: L'evitamento

Cos'è l'evitamento

Una strategia istintiva che consiste nel "fuggire" da ciò che ci spaventa, delegando oppure rimandando la situazione temuta.

Perché è un problema

Ogni volta che evitiamo, confermiamo a noi stessi di non essere in grado di affrontare la paura. Questo rafforza la percezione di pericolo e abbassa la nostra autostima.

Conseguenze

Si sviluppano paure anticipatorie (ci si preoccupa con largo anticipo di un evento), che amplificano lo stato d'ansia.



Meccanismi di mantenimento dell'ansia: La ricerca di rassicurazioni



Richiesta di rassicurazione

Chi vive nell'ansia sente il bisogno di chiedere di frequente conferme a familiari, amici o professionisti



Rassicurazione temporanea

La persona riceve una risposta che momentaneamente allevia l'ansia



Ritorno dell'ansia

L'effetto della rassicurazione svanisce rapidamente



Ciclo di dipendenza

Si crea dipendenza dal giudizio esterno, senza imparare a gestire la paura in modo autonomo

Più chiediamo rassicurazioni, meno ci sentiamo rassicurati sul serio.
Diventiamo dipendenti dal giudizio esterno, senza imparare a gestire la paura in modo autonomo.



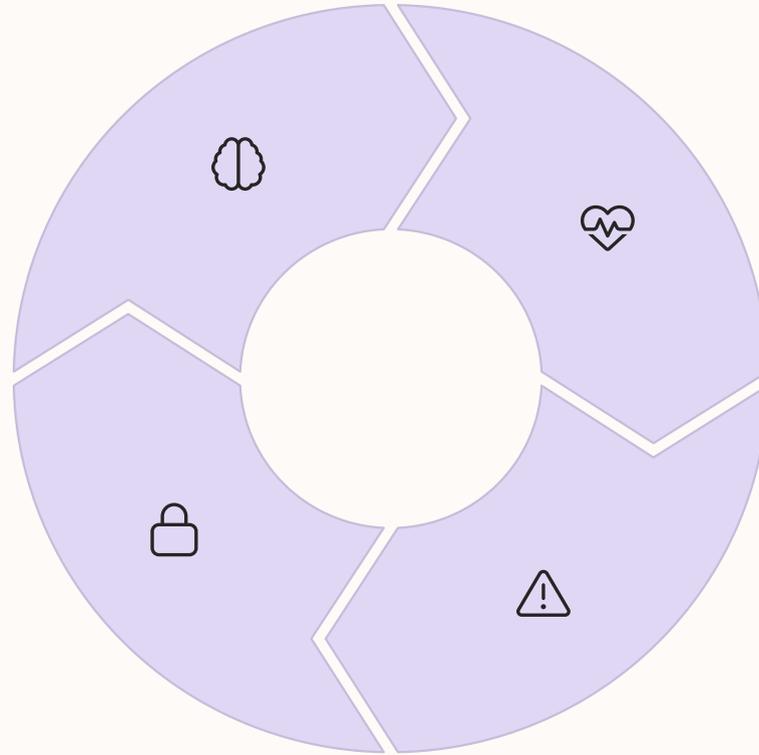
Paure reali e paure immaginate

Percezione del pericolo

Il nostro cervello non sempre distingue tra paura di un pericolo reale e paura di un pericolo solo immaginato

Gabbia mentale

La paura – inizialmente pensata come protezione – diventa una gabbia dalla quale è difficile uscire



Reazione fisica

I sintomi percepiti sono reali (dolori, palpitazioni), anche quando il pericolo è solo immaginato

Interpretazione catastrofica

La persona interpreta i segnali come indicatori di una grave minaccia o catastrofe imminente

In entrambi i casi di ipocondria e timore catastrofico, è necessario un cambiamento di prospettiva per liberarsi dalla gabbia della paura.

Comunicazione e gestione della paura: Presenza e coerenza



Comunicazione non verbale

Lo sguardo, la postura, la mimica e il tono di voce trasmettono sicurezza (o insicurezza) più di mille parole.

Una comunicazione efficace richiede coerenza tra il messaggio verbale e quello non verbale, creando un ambiente di fiducia e sicurezza.



Messaggi "incorniciati"

Quando si danno informazioni rassicuranti, è utile parlare con chiarezza, scandendo le parole e mantenendo il contatto visivo, "incorniciando" il messaggio tra due brevi pause di silenzio.

Comunicazione e gestione della paura: Rinforzo positivo



In ambito sanitario o consulenziale (es. tricologia), la persona che chiede aiuto desidera una guida solida, capace di trasmettere fiducia nei percorsi di cura o di miglioramento. Se il professionista stesso appare insicuro, la paura del cliente/paziente si rafforza. Occorre fornire risposte chiare e ferme, in linea con la reale competenza e conoscenza del caso.



Esempi di situazioni tipiche: Paura di perdere i capelli

Riconoscere la preoccupazione

Convalidare il timore del cliente/paziente, dimostrando di aver compreso la sua preoccupazione

Valutazione professionale

Esaminare la situazione con competenza e fornire un'analisi oggettiva

Indicazioni chiare

Fornire indicazioni professionali espresse con sicurezza e autorevolezza

Proporre soluzioni

Suggerire percorsi di trattamento e monitoraggio appropriati

Alcuni clienti/pazienti possono avere timori accentuati, con controlli compulsivi (specchiarsi di continuo, chiedere sempre un parere). È importante evitare di assecondare eccessive richieste di conferma pur mantenendo un approccio empatico.

Consigli operativi: Affrontare gradualmente le paure



Esposizione graduale

Piccoli passi verso le situazioni temute



Successi incrementali

Celebrare ogni piccolo progresso



Costruzione della fiducia

Ripristinare la fiducia nelle proprie capacità

Affrontare gradualmente le situazioni temute attraverso piccoli passi di esposizione aiuta a ripristinare la fiducia nelle proprie capacità. Questo approccio permette di superare l'evitamento e costruire una maggiore resilienza emotiva.



Consigli operativi: Limitare le richieste di rassicurazione

-  **Riconoscere il pattern**
Identificare quando si sta cercando rassicurazione in modo eccessivo
-  **Concordare limiti**
Stabilire con l'interlocutore di dare risposte incisive ma non ripetute all'infinito
-  **Sviluppare autorassicurazione**
Imparare a rassicurarsi autonomamente senza dipendere dagli altri
-  **Monitorare i progressi**
Osservare la diminuzione della necessità di rassicurazioni esterne

Consigli operativi: Auto-osservazione e confini chiari



Allenarsi all'auto-osservazione

Notare quando scatta il pensiero catastrofico e interrogarsi sulla sua reale probabilità.



Stabilire confini chiari

Per chi offre consulenza (professionisti, operatori sanitari), è essenziale definire l'ambito del proprio intervento e rimandare, se necessario, ad altri specialisti (psicologo, psicoterapeuta).

Consigli operativi: Comunicazione e ascolto attivo

70%

Comunicazione non verbale

Percentuale della comunicazione
trasmessa attraverso linguaggio del
corpo e tono di voce

3x

Efficacia dell'ascolto

Aumento dell'efficacia comunicativa
quando si pratica l'ascolto attivo

5 sec

Contatto visivo

Tempo medio di contatto visivo che
trasmette sicurezza e fiducia

Parlare con calma e ascoltare i bisogni, facendo domande mirate. Uno sguardo rassicurante può trasmettere più fiducia di un discorso lungo.



Conclusioni

Paura come alleata

La paura, se ben gestita, è un'alleata preziosa: ci rende reattivi, ci protegge e ci aiuta a riconoscere i pericoli.

Rischi dell'eccesso

Quando diventa eccessiva o cronica, comporta un drastico calo dell'autostima e della qualità delle nostre relazioni.

Riconoscere gli automatismi

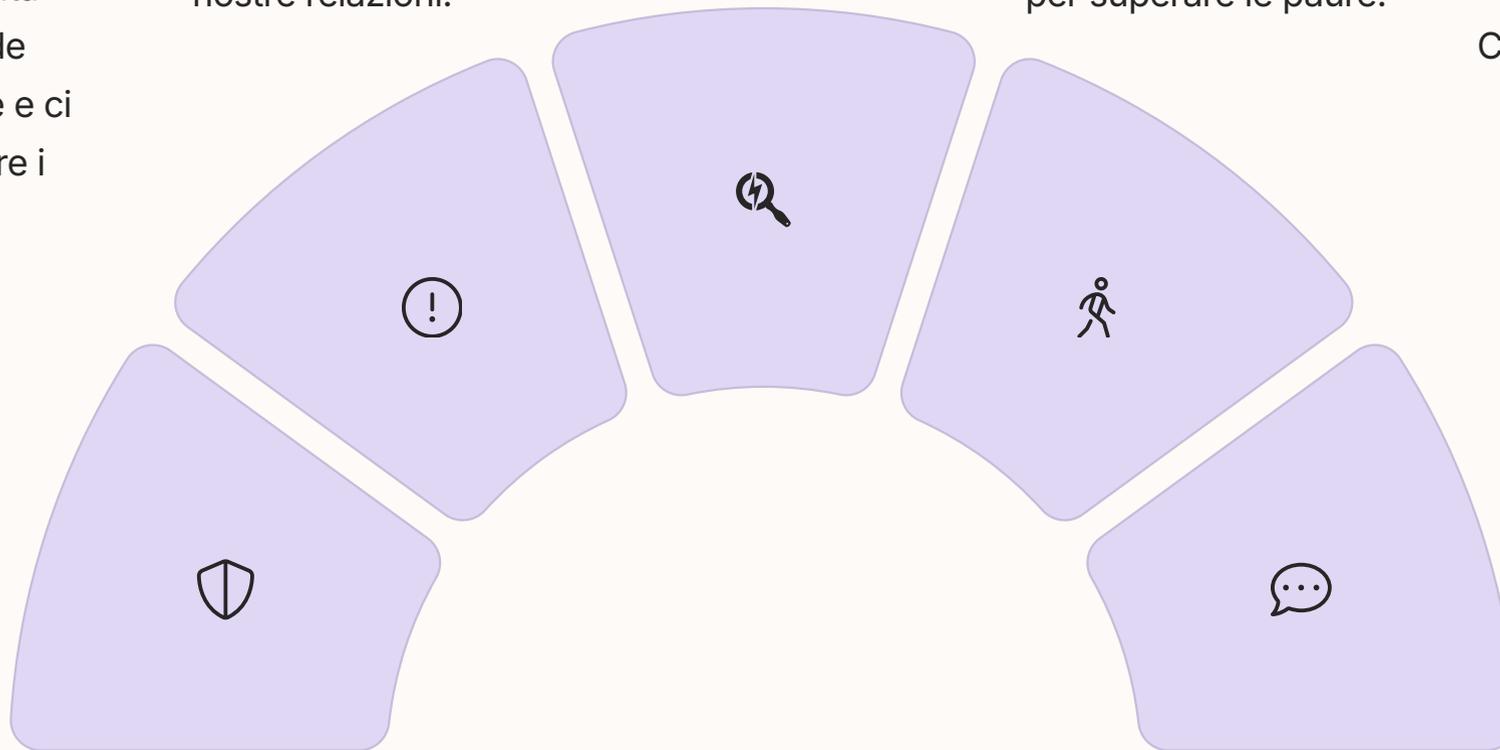
Imparare a riconoscere i propri automatismi (evitamento, richiesta di rassicurazione continua).

Esposizione graduale

Utilizzare strategie di esposizione graduale per superare le paure.

Comunicazione equilibrata

Comunicare in modo equilibrato, rassicurante e autorevole.



Attraverso la presa di consapevolezza e l'allenamento a piccoli passi, è possibile trasformare la paura da ostacolo in una leva per migliorare le relazioni con noi stessi e con gli altri.