

Il magazine di salute di **BLOGO**

Homepage > Psicologia

## Psicologia, gli 11 consigli dello psicoterapeuta per affrontare le paure

Scritto da: [Maria Vasta](#) - venerdì 9 maggio 2014

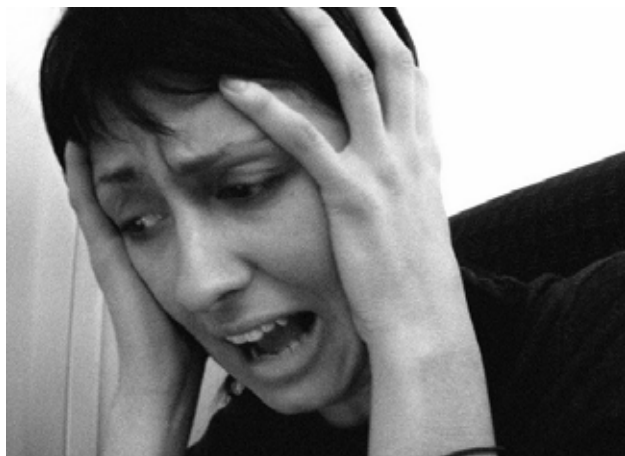
*Psicologia e paura. Quanti di voi si trovano spesso a dover fare i conti con questa spiacevole sensazione? Ecco i consigli dell'esperto per riuscire a vivere finalmente BENE!*

Vivere provando sempre (o quasi sempre) **ansia** e **paura**... non è vivere, e questo potranno confermarlo tutti coloro che si ritrovano a dover fronteggiare questo tipo di sensazione. A darci qualche consiglio per uscire finalmente dal guscio e guardare la vita a testa alta e con coraggio è questa volta **Giovanni Porta, psicoterapeuta** ed attore, che ha voluto stilare una lista di 11 punti, consigli per riuscire a superare le paure che spesso ci portano a rintanarci dentro casa, a non voler avere contatti con il mondo esterno, a non riuscire ad aspirare a

qualcosa di più, a non voler cambiare lo "status quo".

Non di rado in effetti, chi avverte spesso la paura finisce - quando gli è possibile - per fuggire da quelle **situazioni che possono scatenare una sensazione tanto spiacevole**. In realtà, piuttosto che fuggire, la cosa più giusta da fare sarebbe quella di affrontare i nostri timori, magari in maniera graduale, guardando in faccia le nostre **paure**, e tentando di gestirle con consapevolezza, "perché coraggio - spiega giustamente l'esperto - non significa non avere paura, ma non fuggire di fronte alla paura".

Detto questo, ecco quali sono gli undici passi per riuscire a combattere le nostre più profonde paure.



- Guardare in faccia la paura: sembra una frase fatta, ma in realtà è proprio questo che bisognerebbe fare, ovvero ammettere di avere paura. A scatenare questa sensazione possono essere molte cose, ed è importante non fuggire ancor prima di aver assaporato in tutti i suoi aspetti la sensazione che quella determinata cosa scatena in noi.

- Comprendere cosa effettivamente ci fa paura: dopo aver constatato di provare timore nei confronti di qualcosa, cercate di capire cosa esattamente vi impaurisce. "È importante identificare con chiarezza quale sia la minaccia che sto percependo".

- Valutare l'entità del pericolo: a provarvi sensazioni spiacevoli è una persona, una situazione, un luogo? Cercate di valutare se questa paura è fondata, ovvero se l'entità del presunto pericolo è effettivamente alta o se in realtà il pericolo esiste solo nella vostra mente.

Perdonatevi per la vostra paura: fermo restando che la paura è un qualcosa che appartiene a tutti, non è affatto vero che per essere delle persone "ammirevoli", bisogna non provare questo tipo di sensazione. Non abbiamo scelto noi di avere paura, ma possiamo scegliere di avere il coraggio per affrontarla a testa alta.

- Tutti abbiamo paura: una delle cose più brutte dell'aver paura, è quella di pensare che solo noi soffriamo di questo problema. In realtà tutti hanno paura, tutti possono avere angoscia, ansia, paranoie ... nessuno escluso, quindi non sentitevi "diversi" o "sbagliati" rispetto a chi vi circonda.

- Imparare a convivere con ciò che ci spaventa: questo è un passo che tende a spaventarci, non è forse vero? Abbandonare (seppur temporaneamente) la nostra zona di confort (ovvero quella serie di abitudini che mettiamo in atto e che non ci provocano stress) per esplorare ciò che ci spaventa, non è esattamente allettante, ma è un passo necessario. Naturalmente non si tratta di un passo da compiere "tutto in una volta", ma in maniera graduale, in modo che pian piano riusciremo prima a convivere con la sensazione di paura, e poi a gestirla e superarla.

- Gratificatevi per i piccoli successi: siete riusciti ad uscire dalla vostra zona di confort ed avete cominciato ad affrontare la vostra paura? "Se sono una persona terrorizzata dal parlare in pubblico - spiega lo psicoterapeuta - e riesco a fare una battuta davanti a un piccolo gruppo di colleghi di lavoro, questo per me è un successo". Per qualcuno si tratterà di una cosa da nulla, ma per voi è un evento importante, e come tale va riconosciuto.

- Le mie paure sono figlie della mia storia: non dimenticatelo, ciò che vi spaventa, nasce dal vostro vissuto. Facciamo un esempio: una persona che non è stata amata e tenuta in considerazione in età infantile, potrebbe avere paura di non valere abbastanza per il prossimo in età adulta, o potrebbe soffrire della cosiddetta sindrome dell'abbandono. Per questa ragione, non bisogna colpevolizzarsi per ciò che siamo, perché quello che siamo oggi è la somma di ciò che abbiamo vissuto, nel bene e nel male. "Per la propria felicità e soddisfazione esistenziale, è fondamentale onorare e rispettare i propri limiti. Questo - spiega Porta - non significa che non proverò a superarne alcuni, ma che sarò paziente con me stesso durante le immancabili difficoltà di questo processo.

- Volersi bene in ogni caso: quanti di voi riescono davvero a volersi bene, anche di fronte agli insuccessi? Affrontare le paure può portare a fallire, specialmente all'inizio di un percorso. Attaccarsi, prendersela con sé stessi, insultarsi, non aiuterà di certo. Vogliatevi bene, anche quando fallite. Voi siete le persone che possono amarvi di più al mondo. Diventate le vostre migliori amiche. "È importante essere gentili con se stessi, davanti a un insuccesso, per recuperare al più presto le forze fisiche e morali per ritentare".

- Vittoria o sconfitta? Vittoria o sconfitta poco importa. In questo percorso, la cosa importante non è tanto vincere, quanto mettersi in gioco, cercare di superare i propri limiti e le proprie paure, e impegnarsi per vivere davvero bene!

- Non arrendersi: ci avete provato ma avete fallito, vi siete rimessi in piedi ma ancora adesso non potete affermare di aver superato le vostre paure ... che fare? Se è qualcosa a cui tenete davvero, la cosa più importante da fare sarà ... non arrendersi. "Se, nonostante le difficoltà, una persona continua con costanza a lottare per allenare il proprio coraggio rialzandosi in caso di sconfitta, prima o poi riuscirà a mettere in atto i comportamenti che vuole da se stessa. Questa è una certezza".

Seguire questi undici **consigli** potrebbe davvero aiutarvi a superare le vostre paure. Purtroppo non esiste una verità oggettiva. Ognuno di noi è un mondo a sé stante, ed ogni situazione va affrontata nel modo più opportuno, ma per sapere se questi "passi" possono aiutarvi, la sola cosa da fare sarà metterli in pratica!