

Un percorso in 11 punti per affrontare le proprie paure. I consigli dello psicoterapeuta

Publicato il 9 maggio 2014.

Tags: consigli, La paura, rimedi per combattere la paura



"Coraggio non significa non avere paura, ma non fuggire di fronte alla paura", spiega Giovanni Porta psicoterapeuta ed attore, che ha elaborato un percorso in 11 punti per imparare a superare le proprie paure. La paura, in sé, è un'emozione utilissima: infatti, ci avvisa dell'esistenza di un pericolo permettendoci di evitarlo fuggendo. È grazie alla paura che la nostra specie è sopravvissuta durante la preistoria, quando il nostro ambiente era disseminato di pericoli e predatori.

"Oggi che conduciamo vite maggiormente protette, la paura ha modificato il proprio ruolo nelle nostre esistenze - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - La paura è divenuta meno legata alla sopravvivenza e più legata al nostro stare nel mondo. Per molti di noi, essa si attiva spesso, forse troppo spesso, spingendoci a volte a mettere in atto comportamenti talmente prudenti da evitare ogni fonte di pericolo. In questo modo, però, ci rintaniamo in esistenze sicure, ma anche monotone, prive di brio, senza senso. Ci lasciamo scorrere il tempo tra le mani senza trovare il coraggio di fare ciò che ci piacerebbe, perché convivere con il rischio ci mette troppo a disagio. E tutte le cose più interessanti comportano una benché minima percentuale di rischio: incontrare qualcuno, cercare la propria realizzazione, cambiare ambiente, sperimentarsi in nuove vesti, ecc. ecc.

Con la paura, c'è una sola da fare: imparare a sopportarla. Si tratta di un'emozione necessariamente spiacevole perché, se non fosse così tanto spiacevole, non adempirebbe al proprio scopo. Solo che, se davanti alla paura cominciamo a fuggire evitando in maniera sempre più sistematica le situazioni che temiamo, col tempo lei guadagna terreno, e ben presto ci troviamo rintanati dentro vite strette strette, poco abitabili e soprattutto poco divertenti. Come atleti esistenziali non c'è altro modo che allenare l'anima a convivere con la paura, facendo progressivamente crescere dentro di noi la sensazione di essere in grado di affrontarla, di poterci dominare di fronte ad essa facendo ciò che riteniamo giusto. In una parola, sviluppando il nostro coraggio. Perché coraggio non significa non avere paura, ma non fuggire di fronte alla paura".
Vediamo come affrontare la paura in undici passi.

1) IMPARARE AD ASCOLTARE LA PAURA

La paura è un'emozione per sua natura spiacevole, in quanto ci segnala un pericolo dal quale ci prepara a scappare. Ascoltare la propria paura significa stare per un po' a contatto con questa spiacevolezza, essere in grado di darsi con chiarezza "ho paura".

2) IDENTIFICARE L'OGGETTO DELLA PAURA

Quando provo paura, accade che in qualche modo percepisca un pericolo, una minaccia dalla quale sono spinto a fuggire. È importante identificare con chiarezza quale sia la minaccia che sto percependo.

3) VALUTARE L'ENTITÀ DEL PERICOLO

Sun Tzu, da molti riconosciuto come il più grande generale dell'epoca antica, nel suo famosissimo manuale "L'arte della guerra" alla prima riga di pagina 1 rdice "Se il nemico è più forte, fuggi". In altre parole, di fronte alla paura è fondamentale valutare il rischio che si corre. Se è molto elevato, ad esempio se mette a rischio la mia vita, non c'è nulla di male ad evitarlo: se mi trovo di fronte a un grande albero che mi sta cadendo addosso, rimaner fermo non è coraggioso, ma stupido. Se invece non mette a rischio la mia sopravvivenza, posso decidere di affrontare la paura, se per me il gioco vale la candela.

avere paura è male in quanto gli eroi, i vincenti non avrebbero mai paura. Quindi, in qualche modo, avere paura sarebbe una cosa da evitare. Questa affermazione è falsa, in quanto il coraggio non è assenza di paura, ma la capacità di convivere, ovvero di mettere la paura in sordina, di non lasciarsi dominare da essa.

5) CONSIDERARE CHE CHUNQUE HA PAURA DI QUALCOSA
Quando hai paura, sappi che non sei solo o sola! Tutti hanno paura di qualcosa; ricordatene! Il fatto di avere paura non è una sconfitta o un difetto, ma semplicemente una caratteristica della specie umana che ci ha permesso di sopravvivere anche in ambienti ostili

6) ALLENARE PROGRESSIVAMENTE IL PROPRIO CORAGGIO

Come dicevo, il coraggio è la capacità di agire pur provando una paura terribile. Come atleti esistenziali, dobbiamo allenarci progressivamente al coraggio, cioè abituarci per piccoli passi a convivere con ciò che ci spaventa. In psicologia si definisce "zona di comfort" l'insieme dei comportamenti che normalmente mettiamo in atto e che, proprio in quanto abituali, non ci producono stress o tensione. Per superare le nostre paure, dobbiamo uscire poco a poco dalla nostra zona di confort, evitando exploit eccessivi. Dobbiamo imparare a ragionare come atleti: allenarci con pazienza e fiducia, evitando carichi eccessivi che possono generarci inutili infortuni.

7) IMPARARE A RICONOSCERE E FESTEGGIARE I PICCOLI SUCCESSI

Se sono una persona terrorizzata dal parlare in pubblico e riesco a fare una battuta davanti a un piccolo gruppo di colleghi di lavoro, questo per me è un successo. Molte persone sono infelici perché si scelgono dei modelli idealizzati lontanissimi da come sono, invece di rendersi conto dei propri piccoli, nobili passi avanti e gioirne.

8) NON DIMENTICARE MAI DA DOVE SI VIENE

Io sono unico e nessun'altra persona ha la mia stessa storia di vita. Le mie difficoltà e le mie paure sono figlie della mia storia. Magari mi piacerebbe avere una storia diversa, ma così non è. Anzi, se avessi una storia diversa non sarei me stesso, ma un'altra persona. Per la propria felicità e soddisfazione esistenziale, è fondamentale onorare e rispettare i propri limiti. Questo non significa che non proverò a superarne alcuni, ma che sarò paziente con me stesso durante le immane difficoltà di questo processo.

9) ESSERE GENTILI E AMOREVOLI CON SE STESSI ANCHE IN CASO DI INSUCCESSO

Molte persone, quando non riescono a fare qualcosa o a raggiungere un obiettivo per loro importante, iniziano a maltrattarsi, insultarsi, volersi male. Questa è una modalità molto diffusa ma poco produttiva. È importante essere gentili con se stessi, davanti a un insuccesso, per recuperare al più presto le forze fisiche e morali per ritentare. Chi di voi vorrebbe essere allenato da un burbero capace solo di urlare e di prendersela con voi quando non ce la fate? Un vecchio proverbio giapponese recita "La sconfitta è all'origine della vittoria".

10) CAMBIARE IL SIGNIFICATO DI VITTORIA E DI SCONFITTA

La qualità di vita di una persona cambia quando riesce a dare valore a ciò che fa, sia in caso di vittoria che di sconfitta. La vera vittoria non è necessariamente ottenere ciò che si vuole, ma lottare per superare i propri limiti.

11) NON SMETTERE DI PROVARE

Dice Nelson Mandela: "Il vincitore è un sognatore che non si è arreso". 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.