

# TUSTYLE



**VIVERE  
CON BRIO**  
Se vuoi godere  
l'eccitazione di  
una nuova  
esperienza,  
impara  
ad affrontare  
i tuoi timori.

FOTO JASON LLOYD-EVANS

## TUSTYLE PSICO

Vivi all'insegna della prudenza? Rischi la noia. Buttati, fai vincere la tua voglia di agire. Con un percorso che ti aiuta a fronteggiare l'ansia

testo di *Francesca Trabella*  
e *Mariateresa Truncellito*

**N**on vedi l'ora che arrivino le vacanze, ma ti è anche già venuta un po' d'ansia: perché volare ti terrorizza, temi di prendere strane malattie tropicali, o di sentirti soffocare sul treno affollato. O, ancora, pensi che non riuscirai a dormire in tenda, con tutti quegli strani insetti striscianti, volanti e saltellanti. Vorresti tirarti indietro... Chiamale se vuoi paure: sensazioni più o meno forti che ti impediscono di godere l'eccitazione per una nuova esperienza, fino a impedirtela. Come vincerle? «Coraggio non significa non avere paura, ma non fuggire di fronte a essa», spiega Giovanni Porta psicoterapeuta a Roma e Milano. «La paura è un'emozione spiacevole ma utile: ci avvisa di un pericolo e ci permette di evitarlo. Ma può accadere che si attivi troppo spesso, spingendoci a essere talmente prudenti da evitare ogni ipotetico rischio. Così ci rintaniamo in esistenze sicure, ma prive di brio, senza trovare il coraggio di fare ciò che ci piacerebbe». Tutte le cose più interessanti comportano una percentuale di rischio. E allora, ecco un percorso di 10 step per non avere più paura di... avere paura!

# E basta fuggire davanti alle paure!

## → 1 Sii consapevole

Provi disagio, per esempio al pensiero di partire, ma non sai perché? Potrebbe essere solo una normale preoccupazione che tutto vada al meglio, oppure paura per qualcosa che devi affrontare. Cerca perciò di capire di che si tratta.

## → 2 Focalizza la causa

Se la causa del disagio è la paura, trova ciò che la scatena e studia una strategia per vincerla. Temi di precipitare in volo? Informati su come funziona un aereo e sugli standard di sicurezza, o frequenta un corso apposito per questa fobia (vogliadivolare.alitalia.it).

## → 3 Valuta il pericolo

Non tutte le paure sono giustificate. Considera la tua e chiediti: vale la pena di farmi prendere dal panico? È a rischio la mia sopravvivenza? Quasi certamente no, quindi: rilassati.

## → 4 Impara una tecnica

Siccome non basta dire "mi voglio rilassare" per riuscirci, apprendi una tecnica che ti aiuti, per esempio il training autogeno.

## → 5 Allena il coraggio

Quando non sei più agitata, inizia a esercitare il coraggio con gradualità (è come un muscolo che va allenato!). Hai la fobia dell'acqua? Per i primi giorni al mare stai a riva, poi entra in acqua in compagnia, stai qualche minuto da sola... e così via.

## → 6 Festeggia i successi

Mentre sei alle prese con il punto 5, "premiati" (con un gelato, uno smalto un libro...) ogni volta che raggiungi un micro-obiettivo (per esempio, se hai paura degli insetti e riesci a non urlare davanti a un ragno).

## → 7 Coltiva la speranza

Nonostante i tuoi sforzi non riesci a progredire (e non puoi premiarti)? Non abbatterti e mantieni alta l'autostima.

## → 8 Condividi con tutti

Chi ti sta accanto ti può aiutare a perseverare, ammesso che sia informato del tuo problema. Ti vergogni di far sapere ciò che provi? Sbagli: la paura è una caratteristica della specie umana.

## → 9 Ricordati chi sei

Sei arrivata fin qui, ma non hai ottenuto grandi risultati? Scava nella tua storia personale: forse la tua paura ha origini lontane e quindi necessita di un aiuto specialistico.

## → 10 Trova il tuo aiutante

Da sola non ce la fai? Chiedi aiuto a uno psicoterapeuta: oggi non propongono soltanto colloqui a pagamento, ma anche esperienze gratuite come laboratori (vedi box).

### Per ritrovare la fiducia



Le paure, se eccessive, possono fare male al corpo: lo spiega Rossella Panigatti (esperta di tecniche di guarigione spirituale) nel manuale *La paura della paura. Che cos'è, perché ci blocca, come possiamo trasformarla* (Tea, 12 €). Ma per farlo, devi riuscire a decifrarla. Il saggio dell'antropologo Marc Augé *Le nuove paure. Che cosa temiamo oggi?* (Bollati Boringhieri, 9 €) ti può aiutare in questo senso. Se invece preferisci essere seguita da uno specialista, Giovanni Porta organizza il laboratorio esperienziale gratuito "Al di là delle solite paure: per chi vuole smettere di fuggire davanti a ciò che teme": «Attraverso la meditazione creiamo lo spazio mentale per ascoltare emozioni e pensieri, per poi individuare ciò che temiamo. Con il teatro, mettiamo in scena la situazione scelta, per allenarci a fronteggiarla. Il premio del lavoro psicoterapeutico? È la fiducia che, come tutte le cose importanti, va conquistata». Info: [www.giovanniporta.it](http://www.giovanniporta.it)

LIBRI ED  
ESPERIENZE  
DI GRUPPO

## Via i timori da vacanza

Tua sorella vorrebbe coinvolgerti in una vacanza rigenerante sui monti, ma tu non ne vuoi sapere: sai che lassù non c'è "campo" e temi di perderti quanto che succede nel mondo "civilizzato", soprattutto sui social network. Questa paura contemporanea - e molto diffusa - è nota come FOMO, acronimo di Fear of missing out, cioè paura di essere tagliata fuori. È la stessa che ti spinge a portare lo smartphone in spiaggia e a tenerlo con te (in apposita custodia waterproof!) anche quando fai il bagno. Ah, in spiaggia non ci vai proprio, perché ti senti soffocare dalla folla? Soffri di agorafobia, che - curiosamente - è sia la paura dei luoghi affollati sia la paura degli spazi aperti (quella che ti impedisce, per esempio, di aggregarti a un viaggio avventura nel deserto). Ok, allora, vada per il paesino in collina, né troppo affollato né disabitato: potrebbe essere la tua meta? Certo, a meno che tu non soffra di entomofobia, cioè di fobia degli insetti. Il tour in Oriente lo scarti a priori: con le condizioni igieniche di certi posti, prenderesti di sicuro qualche malattia... (in effetti, i tuoi amici che ti prendono in giro in quanto ipocondriaca, forse non hanno tutti i torti, visto che frequenti più il tuo medico che il tuo fidanzato!). Potresti partire per un viaggio on the road in camper, ovviamente igienizzato e con scorta di viveri, acqua e medicinali. Peccato però che tu sia amaxofobica, cioè abbia paura di guidare, soprattutto quando c'è molto traffico. Il che, in estate, è praticamente inevitabile, a meno che tu scelga come meta un posto da cui tutti scappano (ma che razza di vacanza sarebbe?). Se non guidi, potresti sempre prendere l'aereo, no? Eh, magari, ma la paura di volare (l'aerofobia, non quella di cui parlava la scrittrice Erica Jong nell'omonimo romanzo degli anni 70) ti blocca. Che dire? Buone ferie at home! Sempre che tu non soffra di monofobia, cioè di paura della solitudine.