

VINCERE L'ANSIA CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

MICHELE
CUCCHI



MICHELE CUCCHI

VINCERE L'ANSIA
CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06835-2

Prima edizione BUR Varia: settembre 2013

Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Per conoscere il mondo BUR visita il sito **www.bur.eu**

Vincere l'ansia
con l'intelligenza emotiva

Presentazione e ringraziamenti

Cos'è che ci provoca ansia? Le responsabilità? I ritmi frenetici, le aspettative, le convenzioni sociali? La paura di perdere il controllo? Qualche forma di squilibrio neurobiologico?

Viviamo in una società che genera ansia: sembra un paradosso, ma così come è migliorata la qualità della vita, sono aumentati anche i motivi per sentirci fragili. E quindi in ansia. Imparare a utilizzare la nostra intelligenza emotiva può rivelarsi una potente risorsa.

Tutti possiamo andare nel pallone in vista di una presentazione davanti a un pubblico di venti persone. Tutti noi, ogni giorno, possiamo essere presi dal panico, da un senso di agitazione profonda, e per affrontare questo disagio mettiamo in atto puerili meccanismi ossessivi che però hanno il potere di rassicurarci molto.

L'ansia è sopra ogni altra cosa uno stato mentale. Occorre non dimenticare che il confine fra un problema clinico e la normalità è spesso una mera convenzione culturale e può capitare a ciascuno di noi di essere chiamato a gestire alcune delle nostre reazioni emotive che ci causano un profondo disagio soggettivo. A noi la

scelta, a un certo punto non fondamentale, di definirla patologia o momentanea difficoltà. Il benessere, comunque, sarà dato da un costante e paziente lavoro sulla propria capacità di convivere, accettare, gestire e utilizzare le emozioni e le sensazioni che ne fanno parte.

Fermiamoci e riflettiamo, prendiamo consapevolezza di ciò che accade dentro di noi, senza subirlo nel tentativo di controllarlo, semplicemente ascoltiamolo e comprendiamolo, ci indicherà la strada da seguire. Abbiamo tempo!

Recuperiamo le sensazioni, trasformiamo la tachicardia, una pancia tesa e contratta, una postura curva e ingessata, in segnali interpretabili.

Non sono spie di guasti che si accendono sul cruscotto della nostra auto; risaliamo a ciò che li genera, non facciamoci spaventare da queste sensazioni e riprendiamo saldamente in mano la *cloche*: possiamo scegliere! Troviamo un'alternativa per emozionarci con intelligenza. Impegniamoci nella ricerca di una strada che ci permetta un equilibrio fra disagio, benessere ed efficacia.

Questo libro è espressamente dedicato a voi, a ciascuna persona che mi ha concesso il privilegio di condividere la propria intimità, le proprie paure, che si è affidata a me. Se con queste pagine potrò aiutare qualcuno a sentirsi un po' meno in balia delle proprie emozioni, indicando la via per trovare dentro di sé la risposta, sarà solo grazie a voi: i miei pazienti. Il mio modo di conoscere la vita, il mondo e il nostro cervello emo-

tivo passa attraverso le ore che abbiamo trascorso insieme. E grazie anche perché gli esempi che faccio nel testo appartengono a voi e alle vostre storie, dalle quali ho preso spunto.

Spero di avervi aiutato almeno un po'. Mi rammarico al pensiero di quanti non ho saputo aiutare veramente. Un rammarico che non trova pace, ma che allo stesso tempo alimenta la passione con cui tutti i giorni noi, «tecnici del vostro disagio», cerchiamo soluzioni più convincenti per esservi utili.

Un ringraziamento speciale va alla mia famiglia: essa è il punto di partenza e il punto di arrivo sulla strada della felicità. E a tutti coloro che mi hanno insegnato quel poco che so del disagio emozionale: grazie Professore, grazie Giampaolo, grazie Paolo!

Sono infine riconoscente anche a Trenitalia: queste pagine sono state scritte nei chilometri che ho trascorso in vostra compagnia, a tutte le ore del giorno e della notte, sempre coccolato e supportato dal vostro calore!

Disturbi d'ansia e intelligenza emotiva:
la ricerca del benessere
fra disagio e malattia

Noi e l'ansia

L'ansia non è un nemico. Fa parte della vita di tutti noi e, anche se la subiamo spesso come una disgrazia, imparare a controllarla, e a usarla perfino, ci rende più forti. Come tutte le emozioni, l'ansia è una risorsa. Proprio così! Ma è normale averne paura, se non la si conosce. Il genere umano ha acquisito una miriade di conoscenze – siamo andati sulla Luna, abbiamo diviso l'atomo, creato la tecnologia –, ma sappiamo ancora poco di come funzionano il nostro cervello e, in generale, la nostra vita emotiva. Ciò vale sia per gli «addetti ai lavori» sia per la gente comune. Questo libro vuole aiutarci a capire cosa sono l'ansia e le emozioni, che ruolo hanno nella quotidianità e come la influenzano. E, addirittura, a scoprire come possono servirci per sconfiggere il disagio, la malattia e migliorare la qualità delle nostre esistenze.

Imparare a utilizzare le emozioni con intelligenza è uno dei segreti per godere appieno di ogni istante di magia che la vita ci può dare.