

Silvia Pasqualini



KEEP CALM

COME FARE PACE CON L'ANSIA
E TORNARE A VIVERE LIBERI E SERENI



Silvia Pasqualini

KEEP CALM

COME FARE PACE CON L'ANSIA
E TORNARE A VIVERE LIBERI E SERENI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16458-0

Prima edizione BUR Gatti Blu: marzo 2023

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico e illustrazioni: studio pym / Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

KEEP CALM

Per chi si sente “da meno” perché ha l’ansia.

Per chi si sente sbagliato e sbagliata.

Per chi pensa di sé, o si sente dire:

«stai a far storie».

Per chi ci prova con il pensiero positivo,
ma non cambia nulla.

Non siete guasti, non siete difettati.

E, finito questo libro,
smetterete di pensarlo di voi stessi.

Sommario

Introduzione

No, non sono capricci 11

Approfondimento

*Salute mentale, pandemia e incidenza sulla popolazione:
quanti davvero soffrono di ansia oggi?* 16

L'ansia in teoria

1. Paura, ansia e angoscia: l'alfabeto emotivo 21

L'ansia e la dissociazione 28

Ansia come emozione parassita 30

Ansia come emozione sostitutiva 31

Esercizi

È più rabbia o più paura? 33

2. Cosa succede nel cervello ansioso 35

Esercizi

Thinking train 43

Dal thinking train al thinking map 45

3. Cosa succede nel corpo ansioso 48

Esercizi

La consapevolezza corporea 52

Caldo, freddo e sudorazione 55

La mappatura delle emozioni 57

L'ansia in pratica

4. Andiamo per gradi: comportamento, tratto e disturbo d'ansia	63
Il comportamento ansioso	65
Il tratto ansioso	66
Il disturbo d'ansia	67
 5. Ansia e ansie: dai trigger ai tentativi di controllo	 70
Perfezionismo e ansia ad alto funzionamento: l'ansia che non si vede	72
Le fobie specifiche: api, cani, insetti, piccioni, serpenti e...	75
La paura della libertà: auto, aerei e treni	78
Ansia generalizzata: sempre in ansia, senza motivi	83
Ansia sociale: non voglio vedere nessuno	88
Pensieri ossessivi e comportamenti compulsivi: e se... E se... E se...	93
Ansia da malattia e ipocondria: «Ho qualcosa di sicuro!»	98
Attacchi di panico e disturbo da panico con o senza agorafobia: «Aiuto, sto per morire!»	105
Il disturbo post-traumatico da stress: quel trauma che si ripete di continuo	110
 6. Sonno, cibo, movimento e sesso: sono trigger o fattori calmanti?	 113
Il sonno	113
Il cibo	117

Il movimento	120
Il sesso	122

7. L'ansia è il problema o il sintomo di un altro problema?	125
---	-----

Antidoti anti-ansia: le soluzioni possibili

8. Esercitare mente, corpo e intelligenza emotiva	131
---	-----

9. Agire sulla mente e sui pensieri: <i>good mind, good vibes, good life</i>	136
--	-----

Esercizi

<i>Vita libera</i>	137
<i>Time Out</i>	141
<i>Il peggio possibile</i>	144

10. Agire sul corpo: calmarsi senza dissociarsi	146
---	-----

Esercizi

<i>Respirazione. L'ascensore dei respiri</i>	147
<i>Grounding. La medusa</i>	149
<i>Meditazione. I palloncini</i>	152

11. Agire sulle emozioni: dal riconoscimento all'uso	154
--	-----

Esercizi

<i>Diario di scrittura emotiva</i>	155
<i>Impulso-gesto</i>	158
<i>"Il peggio che..."</i>	161

12. La cura, le cure, la soluzione, le soluzioni	163
Qual è il miglior approccio di psicoterapia?	165
 Guarire, curare e gestire l'ansia	
13. Sconfiggere l'ansia si può	171
Pensate a una maratona, non ai cento metri	172
Guardate la scena nel suo complesso	175
Portatevi fuori dal tunnel, mezza giornata alla volta	178
 Bibliografia	 185

INTRODUZIONE

No, non sono capricci

«C'ho l'ansia!»

«Mamma mia, che botta d'ansia!»

«Per domani mi viene già l'ansia!»

«Questa riunione mi mette ansia!»

«Oddio che ansia!»

«Se solo ci penso mi sale l'ansia!»

«Mi viene l'ansia solo all'idea di parlarci!»

Potrei continuare a lungo con questo elenco, perché di modi di dire sull'ansia ne abbiamo davvero tanti e li usiamo nelle conversazioni di tutti i giorni come una cosa comune, ovvia, evidente, che non merita molte altre spiegazioni.