



Christophe Tissier

**LIBERARSI**  
da **ANSIA**  
e **PANICO**  
in **6** **MOSSE**

Un programma efficace  
con esercizi pratici

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Christophe Tissier**

**LIBERARSI  
DA ANSIA  
E PANICO  
IN 6 MOSSE**

**Un programma efficace  
con esercizi pratici**



# Indice

Introduzione .....	9
--------------------	---

## Prima parte

### COMPRENDERE LA PROPRIA ANSIA

<b>Capitolo 1. Non siete soli! .....</b>	<b>14</b>
--	-----------

Quale ansia .....	15
-------------------	----

Quale panico .....	18
--------------------	----

Siete ansiosi e lo ignorate?.....	19
-----------------------------------	----

<b>Capitolo 2. Che cosa mi succede?.....</b>	<b>25</b>
--	-----------

Perché è così difficile da vivere?.....	27
---	----

Che rischi correte se non vi prendete subito cura di voi? .	29
---	----

<b>Capitolo 3. Il vostro rapporto con gli altri e viceversa... 33</b>	
---	--

Conoscete qualcuno che soffre di attacchi d'ansia. Cosa fare? .....	34
--	----

Soffrite di attacchi d'ansia: come comportarvi con chi vi sta vicino? .....	39
--	----

## Seconda parte

### COMBATTERE LA PROPRIA ANSIA

<b>Capitolo 4. Prima tappa: lavoro preliminare .....</b>	<b>42</b>
--	-----------

Prima fase: sottoponetevi a un controllo medico.....	44
--	----

Seconda fase: siate ipermotivati.....	46
---------------------------------------	----

Terza fase: cercate l'origine della vostra ansia.....	50
---	----

Quarta fase: accettate i vostri sintomi.....	55
--	----

Quinta fase: trovate dei sostegni.....	57
--	----

## **Capitolo 5. Seconda tappa: i rimedi di emergenza ..... 63**

Prima fase: insultate la vostra ansia.....	64
Seconda fase: portamento eretto!.....	68
Terza fase: collegatevi alla terra!.....	71
Quarta fase: respirate! .....	75
Quinta fase: riposatevi.....	79
Sesta fase: mangiate sano .....	83
Settima fase: rallentate il ritmo di vita.....	88
Ottava fase: uscite di casa tutti i giorni .....	91

## **Capitolo 6. Terza tappa: il consolidamento ..... 96**

Prima fase: praticate uno sport .....	98
Seconda fase: rilassatevi .....	100
Terza fase: create un'ancora di benessere .....	102
Quarta fase: approfondite la o le cause della vostra ansia..	105
Quinta fase: tagliate la fonte dello stress.....	108
Sesta fase: ridete .....	111
Checklist delle tappe 1, 2 e 3.....	114

## **Capitolo 7. Quarta tappa: piccoli strumenti dai grandi poteri .....121**

Tenete un diario .....	122
Meditate! .....	125
Assumete il Rescue Remedy dei fiori di Bach .....	129
Siate Amore .....	130
E lo psicologo?.....	131
Seguite una terapia energetica.....	132

## **Capitolo 8. Quinta tappa: diffidare dei falsi amici.....135**

La sigaretta.....	136
L'alcol .....	137
Il chewing-gum .....	138
Lo sport a oltranza .....	139

<b>Capitolo 9. Sesta tappa: vigilare dopo gli attacchi.....</b>	<b>140</b>
Non abbassate la guardia .....	141
Siate vigili e ragionevoli .....	142
L'acqua, una grande amica .....	143
La magia bianca o nera di internet.....	145
Una meditazione rilassante.....	147
Un po' di musica .....	152
La vostra rinascita .....	153
L'autore .....	156

## Avvertenza

Questo libro risponde alla seguente domanda: come far sparire rapidamente gli attacchi di ansia e di panico? Tutti coloro che ne hanno sofferto, come l'autore una ventina di anni fa, o che ne soffrono oggi sanno quanto questi nemici invisibili siano difficili da combattere e da capire, anche dagli altri. Improvvisi e imprevedibili, gli attacchi fanno paura: paura di svenire o di morire, gambe che tremano, capogiri, vampate di calore, accelerazione del battito cardiaco ecc.

In questo libro troverete un programma chiaro, semplice e preciso in sei tappe, costituito da consigli e da esercizi facili da mettere in pratica per permettervi di ritrovare rapidamente la vostra vita di un tempo.

Il libro è rivolto a tutti coloro che, indipendentemente dallo stadio, soffrono di attacchi d'ansia da un giorno o da anni. È inoltre rivolto a chi desidera capire meglio le persone care e accompagnarle verso la vittoria.

# Introduzione

*Quella su di sé è la più grande delle vittorie.*

— PLATONE

Siete in autostrada, da soli o con qualcuno. Fa bello. Il traffico è scorrevole. La radio trasmette la vostra musica preferita. Va tutto bene. All'improvviso, senza alcun motivo apparente, avvertite un grande vuoto invadervi. La vista si annebbia, la testa gira. Il cuore batte più forte, il respiro si fa affannoso. Sudate e volete fare una cosa sola: fermare la macchina! Il primo pensiero che vi viene è che state per morire o per svenire al volante, provocando un incidente. Il vostro unico obiettivo è soprattutto di non tamponare un altro veicolo e uccidere delle persone, con un particolare pensiero ai passeggeri accanto a voi. Cercate in tutti i modi di fermarvi, nella peggiore delle ipotesi sulla corsia di emergenza, nella migliore in un'area di sosta.

Siete nel bel mezzo di un attacco d'ansia.

Alla fine, fermate la macchina. È incredibile, siete vivi e non siete svenuti. Una volta scesi dalla vettura, cominciate a sentirvi meglio.

Eppure, l'incubo continua. Catastrofe! Se siete da soli, vi rendete conto che dovrete rimettervi al volan-

te e cavarvela in qualche modo. Sudate... Il circolo vizioso ricomincia. I sintomi generati dalla mente (ci tornerò sopra) vi rendono ancora più ansiosi.

Chiamate allora un amico, un familiare, i vigili del fuoco o un'ambulanza. L'idea è di trovare qualcuno che vi possa riportare a casa, per avere la possibilità di andare quanto prima dal medico. Una cosa è certa: quella strada non la farete mai più, né di conseguenza tutte le autostrade.

La spirale infernale ha inizio.

In pochi secondi siete passati da uno stato di totale serenità a uno di stress che va oltre ogni comprensione.

Se siete in compagnia, le persone accanto a voi si chiedono se non siate impazziti oppure a loro volta vanno nel panico. Come far loro capire che soffrite di un male che non si vede? Lì per lì è impossibile, a meno che non abbiano già vissuto uno o più attacchi d'ansia.

Secondo l'Anxiety and Depression Association of America, che si occupa di ansia e depressione, il 18% della popolazione americana, ossia quaranta milioni di individui, soffre di disturbi legati all'ansia! Sei milioni vivono attacchi di panico. Un bambino su otto presenta disturbi legati all'ansia.

Come potete constatare, non siete soli. Milioni di individui al mondo vengono turbati dalle vostre stesse emozioni, proprio in questo istante. Quello che vi trovate ad affrontare è pertanto un principale problema di salute pubblica. Tuttavia, nonostante la vostra patologia si possa definire pressoché “comune”, i mezzi per porvi rimedio sono spesso sconosciuti o comunque lo sono qualora si desideri completare il trattamento medico classico con rimedi molto più dolci.

A partire da adesso lancerete a voi stessi una grande sfida, quella che cambierà la vostra vita e vi farà ritrovare il gusto della libertà.

Nelle pagine seguenti troverete un programma preciso nel quale nulla è lasciato al caso. Ciascun consiglio e ciascun esercizio hanno la loro utilità, quella di rendervi liberi da qualsiasi attacco d'ansia e di panico.

Affinché ciò funzioni, lo ricordo, la parola d'ordine è una sola: siate combattivi!

**Qualunque sia la vostra motivazione, vi auguro che questo libro diventi la scintilla di una nuova vita di libertà e un prezioso compagno di viaggio verso la vostra rinascita.**

## Come usare questo libro?

Se siete in crisi, avrete voglia di leggerlo molto in fretta. Nessun problema. Se è così, un consiglio: rileggetelo una seconda volta lentamente e applicate scrupolosamente ogni esercizio. Fatene il vostro libro personale. Prendete appunti, scriveteci sopra, sottolineate delle frasi, piegatene gli angoli, personalizzatelo. Appropriatevi di questo libro come di un quaderno di appunti.

È ben più di una semplice successione di pagine. È la vostra porta d'ingresso a un miglior benessere, alla gioia di vivere ritrovata e alla felicità. Un bel programma, vero?

**Importantissimo:** a questo stadio, per combattere e vincere i vostri attacchi d'ansia avete fatto un patto con voi stessi, compilando e firmando la pagina precedente. Se ancora non l'avete fatto, vi prego di compilarla subito, senza dimenticare di firmarla.

Tenete a portata di mano la penna. Durante la lettura vi chiederò di annotare le vostre impressioni.

Se acquistate questo libro per aiutare e per capire meglio un familiare, leggetelo e offritegliene una copia, affinché possa assimilare al meglio il metodo.

Infine, se il libro vi è stato regalato, per curiosità o per prevenire l'arrivo di un attacco d'ansia, leggiucchiatevi a piacere le pagine saltando qua e là, apritelo a caso, leggetelo quando ne sentite il bisogno.

**Fate una pausa.** In certi punti troverete delle pagine intitolate "Faccio una pausa". Prendetevi il tempo di scrivere quanto vi viene chiesto e di riflettere sulla vostra situazione. Questi momenti di consapevolezza permettono di avanzare con successo. Per favore, non saltateli!

**Prima parte**

# **Comprendere la propria ansia**

## Capitolo 1.

# Non siete soli!

*La vera felicità sta nella pace della mente e del cuore.*

– CHARLES NODIER

*La credenza che niente cambi viene o da una cattiva visione o da una cattiva fede. La prima si corregge, la seconda si combatte.*

– JOHN MAYNARD KEYNES

L'uomo si dirige verso il leggio, dove pronuncerà un discorso di capitale importanza. Si raddrizza e respira con calma. La famiglia e gli amici sono con lui. La moglie lo incoraggia. Mentre il conto alla rovescia passa da cinque a uno, il microfono si accende. Le prime frasi sono esitanti. Seguono sei minuti che possono sembrare un'inezia per i comuni mortali,

ma non per Giorgio VI, re d'Inghilterra, che soffre di balbuzie. E che, durante questo discorso, chiede al popolo britannico di sostenere gli sforzi della guerra contro la Germania. Da questa straordinaria storia è stato tratto un film magistrale. Una bella lezione per tutti coloro che soffrono d'ansia.

Non è che Giorgio VI avesse molta scelta, vero? Ciò significa forse che, quando siamo costretti a piegarci a un evento molto angosciante, la mente trova le risorse per aiutarci a superare lo stato d'ansia? La risposta un po' più avanti in questo libro.

## Quale ansia

Gli attacchi avvengono in condizioni che variano molto da una persona all'altra. Chiunque può essere soggetto a degli attacchi, che la situazione sia ripetuta e per sua natura stressante, come durante un'importante riunione o un evento drammatico (decesso, separazione), oppure che sia ansiogena in modo anomalo (non mi si apre il paracadute).

La buona notizia è che un rimedio c'è. Ne uscite!

Contrariamente al titolo del capitolo, in tutti i casi vi sentite proprio soli. Pazienza, pazienza... Ecco

un altro esempio che sicuramente vi dirà qualcosa.

State facendo una passeggiata in una piazza del centro, sotto il sole, e ve la state godendo con i vostri amici. Fino a quel momento, va tutto bene. Siete abituati a questo genere di ritrovi. Conoscete bene le persone con cui parlate. I luoghi vi sono familiari. Sono quei momenti che apprezzate di più.

Sta quindi andando tutto per il meglio nel migliore dei mondi possibili, fino a quando...

All'improvviso vi sentite diventare deboli, come se foste ubriachi, barcollate e steste per cadere. Per qualche secondo cercate di riprendervi senza che nessuno si accorga del vostro malessere. Fate finta di niente e sorridete, ma in realtà non vi sentite affatto bene. Le ginocchia stanno per cedervi? State per cadere dritti a terra, in quel posto che conoscete da anni, davanti ai vostri amici e a tutti i passanti? Vi sedete sulla prima panchina libera, con la scusa di mettervi più comodi per discutere. Gli altri però non si fanno ingannare. Il colore e l'umore che il vostro viso comunica sono cambiati. Bianco di paura o rosso, surriscaldato dall'emozione, il corpo reagisce con violenza al vostro primo attacco d'ansia. Gli amici si preoccupano. Voi sdrammatizzate. Li rassicurate. Per convincerli di questo improvviso e insolito bisogno di sedervi giustificate un improvviso momento

di stanchezza. Si siedono anche loro accanto a voi. Mentre discutete come se nulla fosse, per rassicurarvi, non potete impedirvi di chiedervi che cosa è successo. Un calo di pressione? Sonno da recuperare? Un problema cardiaco? L'elenco dei motivi è infinito e questo non fa che rafforzare il vostro malessere. Fate dei profondi respiri. Fumate una sigaretta, mandate giù qualcosa di dolce o masticate una gomma.

Una volta che vi siete ripresi, vi alzate per dare il segnale ai vostri amici, i quali non hanno notato nulla. Con lo sguardo a terra, la testa che ancora vi gira, sapete che in voi si è verificato un evento anomalo. E non c'è nulla di peggio che proiettarsi dei film senza sapere niente. Avete un unico desiderio, tornare a casa e consultare quanto prima un medico. Nell'attesa, vi promettete di non mettere mai più piede in quella maledetta piazza che vi ha fatto così tanta paura.

Inoltre, eviterete accuratamente di attraversare qualunque piazza che d'ora in poi incrocerà i vostri passi...

Adesso occorre rialzarsi e dirigersi verso l'auto o il mezzo di trasporto più vicino. Nel peggiore dei casi non ci riuscite e chiedete apertamente aiuto ai vostri amici, perché vi accompagnino a casa o al pronto soccorso. A meno che non chiamiate un'ambulanza.