

DOC CHILDRE & DEBORAH ROZMAN

Prefazione del Dottor Rosch, presidente dell'Istituto Americano dello Stress

La soluzione HeartMath®  
per

**trasformare  
l'ansia**



Edizioni



AMRITA

## L'epidemia di ansia

*Non si può impedire agli uccelli dell'ansia e della preoccupazione di volare sopra la nostra testa, ma possiamo evitare che facciano il nido fra i nostri capelli.*

Antico proverbio cinese

«Per molto tempo, la prima cosa che provavo svegliandomi al mattino era una tensione alla bocca dello stomaco», racconta Matt. «“Devi imparare a rilassarti di più”, mi spiegò il mio medico». Matt si era finalmente deciso a rivolgersi al medico, dopo anni che si svegliava al mattino teso e sbattuto come se avesse trascorso la notte in bianco. «Non appena aprivo gli occhi, mi sentivo oberato dalle preoccupazioni e dall'ansia per gli impegni della giornata o le persone difficili che avrei dovuto incontrare. Spesso il malessere nasceva dalla previsione di qualche spiacevole conversazione che avrei dovuto avere con qualcuno. E anche se poi la giornata filava liscia, quel senso di ansia non scompariva mai del tutto».

Matt è il tipico esempio della condizione di molte persone che soffrono di una permanente sensazione di ansia e apprensione. Anzi, possiamo dire che l'ansia “alla Matt” sia diventata una vera e propria epidemia. Negli Stati Uniti, secondo il National Institute of Mental Health, una persona su otto nella fascia d'età compresa fra i 18 e i 54 anni oggi soffre di un disturbo di ansia e una donna americana su dieci assume farmaci ansiolitici o antidepressivi, tanto che negli ultimi dieci anni il consumo di questi medicinali è quasi triplicato. Il dato relativo agli uomini non è così elevato, ma è anch'esso in crescita.

Se i livelli di stress continueranno a crescere con il ritmo attuale, è facile prevedere che le cifre delle statistiche relative all'ansia siano destinate almeno a raddoppiare nell'arco di pochi anni. Si prevede che aumenterà non soltanto l'ansia generata dallo stress lavorativo o dalle preoccupazioni economiche, ma anche quella originata dalle turbolenze sociali causate dalle guerre, dalle minacce terroristiche, dai disastri naturali e dalla crescente radicalizzazione politica e religiosa.

Quanto alla sua intensità, l'ansia può manifestarsi su una gamma che va dal semplice disagio alla preoccupazione e fino a un'intensa paura. Può durare qualche attimo come per lunghi periodi, diventando cronica perché non si sa come allentare la morsa. Un permanente sottofondo di ansia spesso favorisce comportamenti da dipendenza relativamente ad alcol, cibo, sesso, droghe, shopping, oppure può indurre ad assumere sempre atteggiamenti estremi. Il soddisfacimento di una dipendenza concede un sollievo temporaneo da pensieri e sentimenti ossessivi, ma alle radici della dipendenza stanno preoccupazioni e apprensioni, spesso originate da scarsa sicurezza o considerazione di sé. Così, per sentirsi meglio o più sicure, le persone si rivolgono all'esterno di sé: l'ansia può spingere a ignorare la propria interiorità o a formarsene un'immagine distorta e, conseguentemente, a cercare rassicurazioni dal proprio partner o dai figli. Ma in questo modo non si fa che accrescere il senso di impotenza e la persuasione di aver perso il controllo della propria vita, il che a sua volta rafforza l'ansia, alimentando un circolo vizioso che spesso sfocia nella depressione.

In molti casi le consuete terapie psicologiche per l'ansia si sono rivelate inefficaci. La maggior parte dei terapeuti cerca di far sì che i pazienti riescano a prendere le distanze dai propri pensieri ansiogeni per poterli osservare con obiettività, in modo da affrontare i presupposti e le paure che vi stanno alla base. La teoria è che se si riesce a cambiare i propri pensieri e i loro presupposti, anche sentimenti e sensazioni cambieranno. Ma le cose non stanno sempre così, perché sentimenti ed emozioni tendono a radicarsi, acquisendo spesso un'esistenza autonoma.

La soluzione HeartMath si differenzia dalla maggior parte degli altri approcci perché si rivolge direttamente alle emozioni: facendo leva sulla forza del cuore diventa possibile cambiare

ciò che prima appariva immutabile. E questo vi aiuterà a trovare nella vostra vita quel benessere e quella serenità che tanto desiderate.

### **Gli schemi ansiosi**

Il problema sta nel fatto che quanto più si prova ansia, tanto più le reazioni ansiose vengono assimilate e standardizzate nei circuiti neuronali, e in tal modo l'ansia diventa una risposta automatica ai pensieri e alle sensazioni stressanti. Molte delle persone che incontriamo oggi nei seminari HeartMath ci descrivono il loro stato permanente di ansia, in varie gradazioni di intensità, spiegando che tale condizione tende ad assorbire tutte le loro energie.

Lo stile di vita della nostra epoca ha abituato le persone a vivere in un costante stato di attivismo e di stress: troppe cose da fare, troppe cose da seguire contemporaneamente e troppo poco tempo per riuscire a fare tutto. Di conseguenza, il sistema emozionale non riesce a tenere il passo e produce una perenne ipersensibilità e reattività emotiva che alimentano l'ansia. Aggiungete alla condizione individuale quella generale: le minacce terroristiche, l'incertezza economica e la paura di epidemie creano un'atmosfera ansiogena, sicché non stupisce che la gente si senta sempre più ansiosa e tesa.

### Affaticamento da ansia

L'ansia inonda l'organismo di ormoni dello stress che drenano energia e questo costituisce una delle cause più comuni della sindrome da affaticamento cronico. La chiamiamo "fatica da ansia" e può anche rendervi irritabili, insofferenti, pronti a esplodere al primo pretesto, nonché più severi con voi stessi, un atteggiamento che sovente produce sensi di colpa e depressione. Questa catena di emozioni negative genera squilibri biochimici e del sistema nervoso autonomo, quello che controlla il 90 per cento delle funzioni involontarie dell'organismo. È questa una delle ragioni per cui i soggetti ansiosi provano anche inquietanti sensazioni a livello fisico, come tensioni al petto, respiro affannoso, attacchi di panico, tachicardia, vertigini, sudorazione eccessiva, tremore, cattiva digestione, dolori articolari, inson-

nia, squilibri ormonali o immunitari, e numerosi altri sintomi, ognuno dei quali può rendervi ancora più ansiosi o preda del panico.

Se soffrite di uno o più di questi sintomi è indispensabile che consultiate un medico. Alcune disfunzionalità fisiche, come per esempio le aritmie cardiache, possono provocare ansia e attacchi di panico che scompaiono quando il disturbo viene curato.

### Stress e ansia

Se il medico vi dice che la vostra ansia è connessa a una condizione di stress, è importante comprendere come la vostra mente e le vostre emozioni operino in associazione per dare origine ai sintomi che vi angustiano. Quando si è colpiti da un sintomo fisico di grande intensità, come per esempio un attacco di panico, la mente e le emozioni scattano sulla difensiva per cercare di proteggervi; potrete sviluppare la paura della reazione di panico o cadere nel circolo vizioso della paura di aver paura, risposte che non hanno altro effetto che quello di aggravare i sintomi fisici. Ci si può sentire come a un passo dalla morte o sul punto di avere un attacco di cuore o di svenire, il che può davvero scatenare il terrore. La continua presenza di sintomi d'ansia spesso conduce a sviluppare fobie, perché si tende a evitare di recarsi in luoghi o di fare cose che potrebbero causare o peggiorare la sensazione ansiosa.

Quando poi l'ansia evolve in un vero e proprio disturbo, ci si può trovare ossessionati dalle preoccupazioni e da proiezioni negative o spaventose, dando credito ai pensieri e agli scenari più catastrofici. L'ansia fa sì che i pensieri negativi si autoalimentino, generando in risposta ulteriore stress, finché i pensieri e i sentimenti ansiosi assumono un'esistenza autonoma e si manifestano anche senza dover essere innescati da un particolare evento. Questo non fa di voi una cattiva persona; è semplicemente una conseguenza naturale del modo in cui l'organismo sviluppa schemi, un processo di cui, però, potete servirvi per annullare l'ansia.

Alla base dei pensieri e dei sentimenti ansiogeni stanno le vostre credenze. La maggior parte delle persone ha sviluppato nel tempo alcune convinzioni distorte, come effetto dell'educazione ricevuta nell'infanzia o di traumi o complessi non risolti.

Per esempio, una donna può giungere a credere che tutti gli uomini siano inaffidabili in seguito a una delusione d'amore; c'è anche chi è inconsciamente persuaso che le persone di un'altra razza o religione siano inferiori perché è cresciuto in un ambiente in cui erano diffusi questi pregiudizi. È umano che ciò avvenga, e accade spesso.

Le persone affette da disturbi di ansia possono negare o reprimere sentimenti negativi come la frustrazione o la tristezza, ma anche quelli positivi come la gioia e la speranza. Annullare i sentimenti significa lasciare campo libero all'ansia, e così ci si sente ansiosi senza sapere perché.

### **Come affrontare l'ansia**

Purtroppo, è solo quando l'ansia diventa un problema grave che la maggior parte delle persone si decide a cercare aiuto, attraverso qualche manuale di automedicazione o rivolgendosi al medico per farsi prescrivere un farmaco ansiolitico o qualche altra terapia. Assumere farmaci per un certo periodo per ridurre o alleviare l'ansia, e contemporaneamente affrontarne con un terapeuta le cause sottostanti, per molti si è rivelata una soluzione utile.

I farmaci ansiolitici possono effettivamente mitigare i sintomi o arrecare un temporaneo sollievo (che può essere molto prezioso), ma non risolvono la *causa* alla radice dell'ansia. E, come effetti collaterali, possono provocare insonnia, calo della libido e altri spiacevoli inconvenienti. Per alcuni soggetti questi effetti collaterali risultano debilitanti non meno del problema che i farmaci dovrebbero risolvere. Se presi con grande frequenza, i tranquillanti come il Valium (diazepam), che spesso vengono prescritti per contrastare l'ansia, possono dare assuefazione, e così per ottenere l'effetto rilassante occorre assumerne dosi sempre maggiori. È vero che questi farmaci possono temporaneamente alleviare i sentimenti ansiosi o depressivi, ma smorzano anche quelli positivi e la capacità di entrare in contatto con il sé profondo. Per molti è meglio che sentirsi perennemente ansiosi, ma non è il modo giusto per conquistare stabilmente la gioia di vivere.

L'ansia può anche contribuire al manifestarsi di altri problemi di salute, che inducono ad assumere ulteriori farmaci: ecco,

allora, che insorgono le apprensioni per gli effetti collaterali di tutte le medicine che si prendono (basta leggere il “bugiardino” di qualsiasi farmaco per sentirsi preoccupati!) e si aggiunge ansia ad ansia.

Per molte persone, il risultato è che si innesca un circolo vizioso fuori controllo. Sono milioni le persone che non sanno come affrontare la propria ansia, anche se non ne parlano. Sono persone con cui abbiamo a che fare quotidianamente: il vicino di casa, il capoufficio, persino il nostro medico di famiglia. Fino a non molto tempo fa ammettere di essere ansiosi conferiva un’immagine sociale negativa e molti, ancora oggi, temono il giudizio altrui. Per fortuna le cose stanno cambiando e sempre più persone vogliono sapere come dire basta a una condizione tanto spiacevole. È giunto il momento di guardare a se stessi con compassione e di passare all’azione.

### Ansia? No, grazie

Scrivendo dell’ira, Vicki Smith racconta l’aneddoto di un nonno nativo americano che conversa con il nipotino: «Mi sento come se nel cuore avessi due lupi che si combattono; uno è vendicativo, rabbioso, violento. L’altro è pieno di amore e compassione». «E quale dei due uscirà vittorioso, nonno?» domanda il ragazzino. «Quello che io stesso alimenterò» è la risposta.

Alimentare l’ansia genera un’abitudine. E una volta che l’ansia è diventata un’abitudine, plasma un modello neuronale che si configura come reazione standard: e allora si scopre che i sentimenti e i pensieri ansiosi spuntano automaticamente come dal nulla. Razionalmente sapete benissimo che si tratta di pensieri e sentimenti nocivi, ma vi sentite una vittima, vi scoprite impotenti a cambiarli. L’ansia diventa così un circolo vizioso che permea l’intero vostro organismo.

Al giorno d’oggi nessuno dispone più del tempo per dedicare anni a terapie psicoanalitiche che scavino nel passato, con il risultato, peraltro, di far identificare il paziente ancor più con i suoi trascorsi, inibendo la possibilità di trovare una via d’uscita all’ansia del presente. Il pensiero razionale, da solo, non ha forza sufficiente per sbloccare la situazione: occorre una forza superiore a quella della mente e delle emozioni. Ci vuole la forza del cuore.

Le ricerche condotte all'Institute of HeartMath hanno posto in luce che il modo più efficace per annullare i modelli di ansia è di far leva sulla forza del cuore per modificare la propria fisiologia e i propri sentimenti, cosa che, a sua volta, cambia le percezioni (McCraty e Childre 2004; McCraty 2006). L'approccio HeartMath fornisce le tecniche che consentono di spezzare i circoli viziosi mentali ed emotivi e di creare dei nuovi modelli nei circuiti neuronali.

Man mano che applicherete gli strumenti HeartMath illustrati nel libro, svilupperete un'intelligenza intuitiva che vi suggerirà che cosa fare. Non pensate che sia possibile eliminare i pensieri spiacevoli o i sentimenti ansiosi dalla sera al mattino: i risultati positivi verranno nella misura in cui riuscirete a far vostre le nuove percezioni cui avrete accesso. E ciò dipenderà anche da quanto le vostre azioni saranno in sintonia con i messaggi del cuore. Via via che, in piena consapevolezza, orienterete le vostre azioni sulla base delle nuove intuizioni e conoscenze interiori, trasformerete l'ansia che oggi permea la vostra vita, contribuendo così anche a migliorare la qualità di quella di chi vi sta intorno.

Il dottor Jeffrey Stevens, aiuto primario presso l'unità psichiatrica del Kootenai Medical Center in Idaho, così si esprime al proposito:

*Ho insegnato con grande successo le tecniche HeartMath a molti pazienti, soprattutto a persone con problemi di ansia. Ricordo in particolare il caso di una paziente estremamente nervosa, che ho seguito per anni e che non ha mai risposto positivamente ai numerosi trattamenti psicologici e farmacologici cui è stata sottoposta. Ebbene, il risultato con le tecniche HeartMath è stato così positivo e immediato che lei stessa – ormai avvezza al proprio perenne nervosismo – non si riconosceva più. Era davvero felice. Con le tecniche HeartMath ho ottenuto risultati meravigliosi nei disturbi di ansia, nelle fobie e nel panico. Non esistono, a mio parere, persone che a priori non possano avvalersene, anche se è indubbio che soggetti con grandi difficoltà ad assumersi la responsabilità dei propri pensieri e sentimenti possono incontrare qualche problema.*



## Un appello all'impegno

Le persone intuiscono di dover fare qualcosa, ma sovente non ci provano neppure per paura di non averne il tempo. Trasformare l'ansia significa anzitutto decidere di volerlo fare e impegnarsi a portare avanti i cambiamenti che man mano si conseguono. Ma la responsabilità personale non basta: occorrono anche strumenti efficaci, in grado di convertire l'ansia in atteggiamenti di speranza e in azioni incisive. È il singolo individuo a sopportare in prima persona il fardello dell'ansia, ed è lui che deve anzitutto trasformarla, senza aspettare che vi provveda la società.

Prevediamo che nei prossimi anni saranno sempre di più coloro che si renderanno conto che alleviare l'ansia è un compito personale, interiore e, soprattutto, alla portata di tutti. Una vita sempre più frenetica, problemi di salute e pressioni finanziarie, unitamente a turbolenze sociali, porteranno a un livello mai visto prima l'epidemia di ansia e la gente sarà costretta a porre in cima alla lista delle proprie priorità l'esigenza di affrontare lo stress emotivo e le reazioni ansiose. E sarà sempre più sbagliato aspettare che accada qualcosa di grave prima di cercare l'aiuto di cui si ha bisogno.

Trasformare l'ansia esige un impegno serio e del tutto nuovo. Consideratelo un vostro compito da affrontare con una nuova maturità. Potete imparare ad affrontare le pressioni durante la giornata in modo da impedire l'accumulo di stress e ansia; potete imparare ad alleviare le reazioni ansiose non appena si manifestano e a trovare maggior benessere e sicurezza in voi stessi. In sostanza, trasformare l'ansia significa assumersi la responsabilità delle proprie emozioni. Senza adottare un nuovo approccio al proprio universo emozionale è impossibile allentare la tenaglia dell'ansia. È ora di fare davvero qualcosa per risolvere il problema, perché nessuno ama vivere in questo modo.

Sentiamo che cosa ha da dirci Donald a questo proposito:

*Dopo anni di sofferenze provocate dall'ansia, dopo aver invano consultato medici e terapeuti e seguito terapie alternative, assunto farmaci dannosi per la mia salute ma privi di effetti sull'ansia, sono finalmente riuscito a guardarmi dentro e a capire quali sono le mie responsabilità personali. Allora la mia*

*vita si è rischiarata e l'ansia è svanita. Ma ho dovuto fare tutto quello che sentivo di dover fare.*

Se non governate le vostre emozioni, saranno esse a governare voi. Con le tecniche e gli strumenti HeartMath per accedere alla forza del cuore, avete *davvero* la possibilità di trasformare l'ansia. Sono ormai milioni le persone che si sono servite di queste tecniche per trasformare l'apprensione cronica, gli attacchi di panico, le fobie, lo stress post-traumatico e i disturbi ossessivo-compulsivi.

Il primo passo consiste in un dialogo onesto e sincero con se stessi. Provate a rispondere alle domande che seguono sul quaderno o con il computer che, come abbiamo già suggerito, dovrete tenere sempre a portata di mano mentre leggete il libro e applicate le tecniche e gli strumenti HeartMath.

---

 **Com'è la mia ansia?**

*Descrivete meglio che potete il vostro tipo di ansia. Spuntate la casella accanto alla definizione più pertinente:*

- Un continuo e sfibrante senso di malessere
- Preoccupazioni croniche
- Senso di ansia o di paura incontrollabile e privo di motivazioni evidenti
- Attacchi di panico
- Pensieri ossessivi
- Fobie
- Altro

*Indicate qualsiasi sintomo fisico cronico da voi avvertito che possa essere associato all'ansia:*

- Tachicardia o irregolarità di battito
- Cefalee di tipo tensivo
- Tensioni o altro dolore al petto
- Problemi digestivi
- Palme delle mani sudate
- Altro

*Indicate le attività che fate per alleviare l'ansia:*

- Parlate con gli amici
  - Praticate tecniche di auto-aiuto
  - Effettuate attività fisica
  - Vi dedicate a un hobby
  - Seguite una o più terapie (indicate quali)
  - Assumete farmaci (indicate quali e gli eventuali effetti collaterali)
  - Soddisfacete bisogni da assuefazione (caffè, fumo, alcol, shopping, altro)
  - Vi concentrate sull'alimentazione (indicate eventuali diete, erbe, vitamine, altro)
  - Altro
- 

A mano a mano che procedete con la lettura e con l'applicazione degli strumenti e delle tecniche HeartMath, riesaminate periodicamente le voci che avete spuntato, per verificare che cosa è cambiato e che cosa vorreste ancora cambiare. Servitevi degli strumenti illustrati nel libro per conseguire le conoscenze interiori e la motivazione necessarie per condurre in porto tutti i cambiamenti che desiderate effettuare.