

Tre tecniche cognitive che uso in terapia
per bloccare l'ansia



Della Dott.ssa Manuela Valeri



Introduzione

Benvenuti nella guida pratica **“3 tecniche cognitive che uso in terapia per bloccare l’ansia (anche quando sembra incontrollabile)”**. Questa guida è stata creata per offrire strumenti pratici che possono aiutarti a gestire l’ansia in modo più efficace e sereno. L’ansia è una risposta naturale del corpo, ma a volte può diventare opprimente. Scopriremo insieme come affrontarla.

Chi sono

Mi chiamo Manuela Valeri e sono una psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Nel corso degli anni, ho aiutato molte persone a gestire l’ansia utilizzando tecniche cognitive pratiche e accessibili. Sono qui per guidarti attraverso questo processo, offrendoti strumenti che puoi iniziare a usare fin da subito.

A chi si rivolge questa guida

Questa guida è pensata per chiunque si trovi a lottare con l’ansia, sia essa lieve o debilitante. Se ti riconosci nei sintomi descritti e desideri trovare un modo diverso per affrontarli, sei nel posto giusto.



Struttura della guida

La guida è suddivisa in sezioni che ti aiuteranno a capire meglio i meccanismi dell'ansia e le tecniche cognitive per fronteggiarla:

- **Gancio + Validazione:** Per capire che le tue esperienze sono valide e comuni.
- **Errore Comune:** Una panoramica sugli errori che alimentano l'ansia.
- **Spiegazione CBT:** Una spiegazione del modello cognitivo-comportamentale dell'ansia.
- **Tre Tecniche:** Tecniche pratiche per gestire l'ansia in modo diverso.
- **Quando Usarle:** Indicazioni su quando e come applicare queste tecniche.
- **Risultati Realistici:** Cosa aspettarsi dall'uso di queste tecniche.
- **Call to Action:** Come approfondire ulteriormente il lavoro sull'ansia.
- **Bonus Esercizio:** Un esercizio pratico da compilare per aiutarti a riflettere sulle tue esperienze di ansia.

Ricorda che l'ansia è una parte naturale della vita e che imparare a gestirla è un viaggio personale. Con pratica e impegno, puoi cambiare il tuo rapporto con l'ansia e trovare maggiore serenità. Sei pronto a iniziare questo viaggio? Andiamo!



Tre tecniche cognitive che uso in terapia per bloccare l'ansia (anche quando sembra incontrollabile)

GANCIO + VALIDAZIONE

Se l'ansia ti blocca, NON sei sbagliato!

Se stai leggendo questa guida, è probabile che tu conosca bene alcune di queste sensazioni:

- il cuore che accelera all'improvviso
- i pensieri che diventano insistenti e difficili da fermare
- la paura di perdere il controllo
- la sensazione che qualcosa di brutto stia per accadere

Queste esperienze possono essere molto intense e spaventose.

Ma è importante che tu sappia una cosa:

non sei debole e non c'è nulla di "sbagliato" in te!

Quello che stai vivendo è una *risposta* del tuo sistema nervoso, progettata per proteggerti, anche se a volte si attiva nel momento sbagliato.

In questa guida troverai strumenti pratici per iniziare a gestire l'ansia in modo diverso.

ERRORE COMUNE

L'errore che alimenta l'ansia (senza che tu lo sappia).

Quando l'ansia arriva, è naturale cercare di liberarsene il prima possibile.

Molte persone, senza rendersene conto, mettono in atto strategie come:

- **evitare situazioni percepite come pericolose**
- **cercare continuamente rassicurazioni**
- **controllare ogni sensazione del corpo**
- **tentare di "bloccare" i pensieri**

Queste strategie funzionano nel breve termine, ma nel lungo periodo hanno un effetto opposto. Più cerchi di controllare l'ansia, più il tuo cervello la interpreta come qualcosa di pericoloso e questo mantiene attivo il problema.

SPIEGAZIONE CBT

Perché l'ansia aumenta invece di diminuire?

L'ansia segue un meccanismo preciso, studiato e ben conosciuto nella terapia cognitivo-comportamentale.

Funziona così:

- nasce un pensiero ("e se succede qualcosa?")
- il corpo reagisce (tachicardia, tensione, respiro corto)
- interpreti queste sensazioni come pericolose
- metti in atto comportamenti di controllo o evitamento

Questo crea un circolo che si autoalimenta, più reagisci all'ansia come se fosse pericolosa, più il cervello la rinforza.

L'obiettivo non è eliminare l'ansia subito, **ma cambiare il modo in cui rispondi ad essa.**

TRE TECNICHE

TECNICA 1: Interruzione del loop mentale

Questa tecnica è utile quando i pensieri diventano ripetitivi e invadenti.

Quando usarla:

- rimuginio
- pensieri catastrofici
- loop mentali difficili da fermare

Come applicarla:

1. Individua il pensiero principale
(es. "sto per avere un attacco")
2. Riformulalo in questo modo:
"Sto avendo il **pensiero** che sto per avere un attacco"
3. Ripeti questa frase lentamente, 3-4 volte

Questo passaggio crea distanza tra te e il pensiero. Non stai più vivendo il **pensiero** come una verità, ma come un evento mentale.

TECNICA 2: Spostamento attentivo guidato (NON distrazione)

Quando l'ansia aumenta, **l'attenzione** si concentra su pensieri e sensazioni interne. Questa tecnica ti aiuta a riportarla all'esterno in modo attivo.

Attenzione:

non è distrazione. È un allenamento della mente.

Come applicarla:

1. Guarda intorno a te
2. Scegli 3 oggetti
3. Descrivili mentalmente in modo dettagliato

Esempio:

"Questa sedia è di legno, ha una superficie liscia, il colore è chiaro..."

Ripeti per ogni oggetto.

L'obiettivo è riattivare il controllo attentivo, non evitare l'ansia.

TECNICA 3: Accettazione attiva dell'ansia

Può sembrare controintuitivo, ma uno dei modi più efficaci per ridurre l'ansia è smettere di combatterla.

L'ansia diminuisce quando smetti di trattarla come un nemico.

Come applicarla:

Quando senti l'ansia salire, prova a dirti:

- "Posso tollerare questa sensazione"
- "Non è pericolosa, anche se è scomoda"
- "Non devo eliminarla subito"

Poi resta nella situazione, senza scappare o reagire.

Questo permette al tuo sistema nervoso di regularsi naturalmente.

QUANDO USARLE

Quando usare queste tecniche (e quando no)

Puoi utilizzare queste strategie in diversi momenti:

- Quando senti l'ansia salire
- Durante un attacco di ansia
- Quando sei bloccato in un loop di pensieri

È importante ricordare che:

queste tecniche non sono **"soluzioni immediate"**, ma strumenti di allenamento mentale.

La loro efficacia aumenta con la pratica.



RISULTATI REALISTICI

Cosa aspettarti davvero

Dopo aver iniziato a utilizzare queste tecniche, potresti notare:

- una riduzione dell'intensità dell'ansia
- una maggiore capacità di gestire i pensieri
- un aumento del senso di controllo

Allo stesso tempo, è importante essere *realistici*:

l'obiettivo non è eliminare completamente l'ansia, ma cambiare il tuo rapporto con essa, ed è proprio questo che porta, nel tempo, a una riduzione significativa del disagio.

CALL TO ACTION

Se vuoi lavorare davvero sull'ansia

Le tecniche che hai trovato in questa guida sono un primo passo.

Possano aiutarti a iniziare a gestire l'ansia in modo diverso.

Tuttavia, **ogni persona ha una storia e un funzionamento specifico.**

In terapia lavoriamo in modo più approfondito e personalizzato, intervenendo sulle cause che mantengono l'ansia nel tempo.

Se senti che è il momento di fare un passo in più, puoi iniziare un percorso con me

Dott.ssa Manuela Valeri

Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale. Presidente dell'Associazione Centro ARPEC-APS

Trovi tutte le informazioni qui: www.manuelavaleri.it

m.valeri76@gmail.com - info@manuelavaleri.it

IG: dott.ssa_manuela.valeri - tiktok: manuelavaleripsicologa

BONUS ESERCIZIO

Esercizio pratico (*da compilare*)

Utilizza questo schema quando senti l'ansia:

Situazione:

Cosa sta succedendo?

Pensiero:

Cosa sto pensando in questo momento?

Emozione:

Cosa sto provando? (0-10)

Risposta alternativa:

C'è un modo più utile di interpretare questa situazione?