



VIA IL PANICO!

**CONOSCERLO, COMBATTERLO
E LIBERARSI IN 7 GIORNI**

www.vialpanico.it

*Voglio dedicare questo libro a mia madre, mia sorella e particolarmente alla donna che da anni accompagna la mia vita. Mi hanno **sopportato** quando il problema mi rendeva incapace di vivere al massimo e mi hanno **supportato** nel mettere insieme i consigli che hanno reso possibile la scrittura di questo libro.*

Sei MOLTO più grande di quanto pensi...

© www.vialpanico.it

Non è permesso duplicare o distribuire i contenuti di questo libro.

E' inoltre vietata la riproduzione, anche parziale dei contenuti su blog, siti internet e canali di diffusione quali radio, televisione e articoli senza esplicita autorizzazione da parte dell'autore.

PREFAZIONE

Ho poco più di 30 anni, ho sofferto di attacchi di panico sin dalla mia adolescenza. Posso affermare “*con viva e vibrante soddisfazione*” che ne sono libero da anni e voglio condividere con te la mia esperienza, dandoti gli strumenti necessari per ottenere lo stesso risultato: *vivere al massimo senza più attacchi di panico!*

Non sono un medico, non ho conoscenze accademiche di psicologia ma so una cosa: abbiamo **risorse interiori** che ci possono aiutare o distruggere in modalità che sfuggono al nostro controllo. La scienza cerca da secoli spiegazioni razionali a problemi di ogni tipo ed è senza dubbio il metodo scientifico, che studia con dati oggettivi la causa e gli effetti di un dato evento o problema, lo strumento che molte volte ci consente di capire e agire in maniera risolutiva. Quando però la questione è relativa ai meccanismi del nostro cervello, macchina ultracomplexa, veniamo a conoscenza di molteplici interpretazioni e modalità di intervento, anche grazie ad Internet, dove, dall'esperto medico/professionista al vicino di casa che posta su FaceBook, troviamo consigli, esperienze e metodi.

Chi soffre di un problema, spesso accetta pareri autorevoli di medici e professionisti che hanno avuto una formazione, magari specifica sul problema che ci affligge. Cosa si fa però quando il metodo e le cure proposte non funzionano? Ci si ritrova a fare la “danza dei consulenti”, spendendo molti soldi e spesso si finisce o con l'accettazione della situazione senza intervenire oppure facendo ricorso a farmaci, cure alternative, spendendo altri soldi e tempo nella speranza di trovare ciò che ha effetto risolutivo sul nostro caso.

Io ne ho provate molte e per tanto tempo: dal medico generico alla visita specialistica, dal consiglio di un amico ai rimedi omeopatici, pratiche di meditazione trascendentale, ho letto libri sull'ansia e lo stress e visto infiniti video in rete. Spesso il risultato è stato di avere le idee più confuse di prima, il problema sempre presente e la consapevolezza di vivere in maniera assai limitata la mia esistenza.

Ho fatto tesoro delle informazioni apprese ma poi ho capito *cosa non ho trovato in rete*, e cosa invece ha funzionato nel mio caso e in casi di conoscenti con lo stesso problema, che hanno accettato i miei consigli.

Quello che voglio proporti con questo libro è **un metodo specifico**, una serie di esperimenti, della durata di soli 7 giorni. Giunto al termine avrai capito perchè ti capita, cosa davvero succede nel tuo corpo e nella tua testa e come venirne fuori. Il fatto poi che il rimedio funzioni in maniera definitiva, dipende solo da Te: sei l'unico che può davvero agire in maniera drastica e risolutiva sul problema, facendo però tesoro delle riflessioni e metodi che questo libro propone, prendendo quindi la decisione consapevole di uscirne una volta e per tutte.

Ti parlo ora di me, quando tutto ebbe inizio: un ragazzotto vivace, appassionato di informatica e libero da grandi preoccupazioni, fumatore e bevitore "sociale" (una birretta in compagnia al weekend o poco più). Grazie alle mie passioni ho un lavoro abbastanza stabile, mi sono addirittura permesso di cambiare più volte Città e Azienda per la quale lavorare, gli amici mi stimano e mi ritengono una persona intelligente, piacevole da frequentare e spiritoso, battuta sempre pronta e risata coinvolgente. Non sono certo Brad Pitt, ma le ragazze non mancano: instauro rapporti piacevoli e frivoli senza trascurare però l'importanza di un'eventuale relazione seria.

Un giorno però, mentre faccio la doccia, mi accorgo che ho un fastidioso foruncolo all'altezza dell'osso sacro. Ingenuamente provo a liberarmene ma sento un dolore lancinante! Mi specchio e noto che è grosso, molto grosso ed irritato. Mi reco dal medico che mi visita e mi prescrive una crema all'ittilolo: dice che "spurgherà" il foruncolo e dovrei stare meglio.

Mai in vita mia avevo provato un dolore simile! Ho trascorso la notte a mordere il cuscino. Il mattino seguente, non mi reco al lavoro e attivo mia madre alla ricerca di un parere specialistico al riguardo. Internet intanto mi aiuta a preoccuparmi ulteriormente: senza scendere nei dettagli, che ti risparmi, scopro di avere una *fistola sacro-coccigea*. Unica soluzione possibile è l'asportazione chirurgica. In visita da uno specialista mi si prospettano due possibilità: intervento a laser oppure *taglio a losanga*. Il laser mi sarebbe costato 3000 Euro e quindi opto per la seconda scelta, molto più fastidiosa ma il dolore persistente e il non poter stare disteso o seduto mi spingono ad una decisione.

Non ho mai vissuto esperienze ospedaliere di alcun tipo, la morte la vedevo soltanto nei film e videogiochi, eccezion fatta per i nonni morti di vecchiaia. La mia famiglia in linea di massima gode di buona salute e quindi non ho casi di malattie gravi intorno. Eppure eccomi qua, in una stanza d'ospedale con persone che parlano di malattie terminali, citano esplicitamente casi reali con tanto di descrizione di sintomi agghiaccianti e finali tragici. La vita è anche questo, mi dicono... Cerco di pensare ad altro, invano.

“Dottore, non sono mai stato in ospedale, ho paura...” - Lui mi fa l'occhiolino con la mascherina sul muso, sembra sorridere, quindi fa cenno all'anestesista, cappellino con banane, di procedere.

Vado veloce adesso: *paura - anestesia lombare - dolore - paura - atropina - intervento - ca**o sono sveglio! - ricovero - natale in ospedale - rientro a casa*, vestito di tuta sportiva per oltre 15 giorni (ricordo i consigli in uscita: “non devi saltare, correre, sforzarti e ovviamente evita urti sulla parte interessata. Stai attento, il tuo problema spesso comporta recidive...”).

L'estate dello stesso anno, bevo di colpo quello che resta di una granita al limone e mi becco una “simpatica” congestione che mi fa finire al pronto soccorso: iniezione di spasmex e via.

Ora, a mente serena, ci farei su una barzelletta: la fistola è piuttosto comune come problema e le congestioni sono all'ordine del giorno (a chi verrebbe in testa di bere di primo mattino, a stomaco vuoto una bevanda ghiacciata?). Ci si dovrebbe preoccupare semmai di ben altro, smettere di fumare ad esempio sarebbe di certo una cosa più utile. Ma qualcosa nella mia testa era cambiato, non so dire per certo se per via di questi due particolari avvenimenti, avevo “coscienza di essere vulnerabile” e mi sono presto accorto che iniziavo a preoccuparmi più facilmente del mio futuro, dello stato di salute delle persone a me care, facendo ragionamenti “innegabili” che mi portavano spesso a conclusioni drammatiche, che accompagnavano le notti e che “rimbalzavano” nella mia mente quando parlavo con la gente, senza che io lo volessi intenzionalmente.

Rievoco soltanto ai fini del libro **il mio primo attacco di panico**.

In giro con amici, finiamo in un locale affollato, musica a volume più che alto: una situazione solita a noi ragazzi. Quella notte però mi sono sentito strano: avverto una sor-

ta di debolezza alle ginocchia e imputando la sensazione al Martini doppio, mi siedo ma ho la testa pesante, inizia a girarmi tutto intorno e sopporto poco la musica e le persone che ormai, per farsi capire, mi urlano nelle orecchie. Decido allora di allontanarmi e salito in auto noto che sto sudando dalla fronte, cerco comunque di tenere entrambe le mani sullo sterzo e mi accorgo che sono umide nei palmi. Avverto un leggero tremore anche alle gambe e mi meraviglio del fatto che istintivamente non ho nemmeno acceso lo stereo. Continuo a dare la colpa al Martini, penso alla possibilità di un fermo con conseguente detrazione di punti e patente e seguo la strada, per fortuna pochi chilometri, usando come riferimento le strisce bianche sull'asfalto.

Entro in casa, stanchissimo e in bagno allo specchio mi vedo pallido, con uno sguardo strano, quasi spaventato. Penso che sia assurdo che il Martini abbia avuto un tale effetto e quindi decido di lasciar correre. Accendo la TV e resto seduto immobile sul divano. Sto ancora sudando e la mia attenzione si focalizza sul respiro: è veloce, cerco di trattenerlo ma sento un groppo alla gola e sento i battiti del mio cuore nelle orecchie. Cerco di concentrarmi sulle trasmissioni in TV ma non trovo niente di interessante. Mia madre si sveglia, forse per andare a bere, e dice: "Sei rientrato prima... ti senti bene? Hai una faccia strana... non è che ti droghi?".

Le sorrido e rispondendo che sono semplicemente stanco, vado a dormire.

Riesco quindi a fatica a prendere sonno ma nel cuore della notte sento una sensazione di "tonfo in petto", mi sveglio all'improvviso con il cuore che batte all'impazzata e salto giù dal letto, accendo la luce, sono le 4.00, sento che sto per svenire. Inizia a girarmi tutto intorno, il cuore non rallenta, anzi accelera ancora, ho paura di morire: è così che viene un infarto? Terrorizzato corro in cucina per prendere dell'acqua, ho le labbra secche e sento la "lingua rigida" in bocca. Mia madre e mia sorella, sentendo i miei passi veloci e il rumore di bicchieri, vengono in cucina: mi trovano con una mano in petto, spiego come mi sento mentre è sempre più difficile smettere di tremare e ho le braccia "addormentate", il respiro è irregolare...

"Domani andiamo dal medico..." dice mia madre, mentre mi osserva accarezzandomi, evidentemente molto preoccupata. Mia sorella resta impietrita ad osservare: sono sempre stato il suo mito, un'essere quasi soprannaturale. Tempestato di domande su cosa ho fatto fuori di casa, dopo una decina di minuti, inizio a sentirmi meglio, avverto ogni singolo battito del cuore ma stavolta sembra più calmo. Non ho una spiegazione per quanto avvenuto ed ho preferito trascorrere quello che resta della notte seduto al PC,

in Internet alla ricerca di informazioni, con la testa ancora frastornata e presa da paure che non racconto.

Scopro così che molta gente nel mondo soffre di questo disturbo: si chiama D.A.P. (disturbo da attacchi di panico), e viene generalmente trattato con terapie di tipo *farmacologico, psicoterapeutico o combinate*. Vado avanti e scopro una realtà fino ad allora sconosciuta: ci sono persone di ogni età, principalmente giovani, che hanno sofferto e che tuttora soffrono di questo disturbo, in alcuni casi con caratteristiche imbarazzanti. C'è chi ha limitato pesantemente la propria vita sessuale, chi non esce di casa da mesi se non per cose inevitabili quali il lavoro o fare la spesa, chi si imbotisce letteralmente di farmaci e antidepressivi, chi non trattiene le urine e addirittura casi in cui si finisce col suicidio. Questi sono soltanto casi che emergono da una mia personale ricerca, ovviamente i numeri reali attesteranno ben altri, preoccupanti dati. Tutte queste persone vivono con **il terrore continuo che avvenga un'altra volta**, che non sia possibile fare ciò che si faceva liberamente un tempo, e prima che me ne rendessi conto, anche io ero tra questi: gli attacchi arrivavano ad intermittenza, ogni volta con sensazioni simili, finivo spesso in bagno a vomitare, sul lavoro ero schivo, intrattabile, uscivo molto meno la sera spesso anche in assenza di sintomi, ma con la paura in corpo, evitavo situazioni dalle quali “non sarei potuto uscire”. Col tempo smisi di prendere l'autostrada per paura di sentirmi male durante la guida e arrecare danno ad altre persone. Non ho fatto l'amore per molto tempo perchè seguiva quasi sempre la tachicardia con conseguente “momento di crisi”. Persi così anche la mia fidanzata...

Potrei continuare la sequenza, credo a te nota, di decisioni e sensazioni che rendevano la mia vita letteralmente un inferno, le visite mediche dove mi si diceva “sei solo un po' ansioso ma stai bene”... Voglio soffermarmi invece sul momento più importante: quello in cui ho deciso di reagire, **scrollarmi di dosso la bestia**.

Accompagnato da mia madre dall'ennesimo medico specializzato, questo ascolta con attenzione tutti i sintomi e mi spiega che è una reazione ansiosa del tutto normale, che molta gente ne soffre e che bisogna *conviverci*. Mi prescrive quindi delle gocce di Lexotan, invitandomi a portarle sempre con me e a prenderne nel momento del bisogno: mi avrebbero calmato per forza. Rientrato a casa, corro a cercare un marsupio con il quale avere con me “l'elisir della calma” in ogni momento, penso a come sarebbe ritornata alla normalità la mia vita e a come avrei riconquistato il mondo.

Decido di scendere a fare quattro passi ma, al suono del “clack” della cinghia del marsupio nella mia mente sento un forte senso di rifiuto, scoppio in lacrime, non voglio dipendere da farmaci già alla mia età e non accetto di vivere così anche in assenza di gravi disturbi fisici. Prendo allora la mia migliore decisione di sempre: **REAGIRE**. Non importa come, in quanto tempo e se alla fine finirò appeso ad una corda: io non impazzerò e non lascerò che questo problema faccia più parte di me!

Provo rabbia, forse anche un po’ con me stesso, ma **è più forte la voglia di cambiamento e sento che ce la posso fare...**

IO HO UCCISO LA BESTIA E PUOI FARLO ANCHE TU

Quello che segue è un metodo sviluppato da me, frutto di notti insonni e tentativi che mi hanno condotto ad individuare, a distanza di tempo, i fattori e gli elementi da sfruttare per sconfiggere “la bestia”. L’ispirazione è arrivata con la telefonata preoccupata di un mio amico, che, vivendo da mesi ormai cosa si prova a “*temere senza ragione di dover morire adesso*”, si è ricordato di quando gliene parlavo e mi ha chiesto cosa ho fatto per uscirne, quando io serenamente ho risposto che era acqua passata. Ho allora deciso di fare con lui una prova: non ricorrere ad alcun farmaco e risolvere in via definitiva il problema **in 7 giorni**, altrimenti avrebbe proseguito con le terapie che gli hanno consigliato (nel suo caso cicli combinati di psicoterapia con supporto di farmaci). Il risultato finale è stato che Paolo (nome non reale per ragioni di privacy) ora vive serenamente e libero dalle crisi che gli attacchi di panico comportano. Con piacere ho aiutato con lo stesso metodo altre persone, con il medesimo risultato.

Scommettiamo che funziona anche per te?

Dovrai semplicemente attenerti a queste regole:

- 1) Non consultare medici o professionisti per i prossimi 7 giorni.
- 2) Scegliere un momento specifico del giorno da dedicare alla lettura dell’intero capitolo. Sforzati di arrivare alla fine di ogni capitolo, leggendone non più di uno al giorno. Non avere fretta: segui il metodo.
- 3) Applica i consigli nel giorno successivo, quando richiesto, anche contro voglia. Sarai premiato!

4) Non parlare più a nessuno del problema per la durata dell'esperimento. Se persone a conoscenza della tua situazione dovessero chiederti come stai, rispondi semplicemente che ne stai uscendo e che va meglio.

Ti auguro quindi una buona e piacevole lettura, con la promessa che i capitoli saranno brevi, di facile comprensione, augurandoti di riuscire ad avere nuovamente controllo di te stesso e della tua vita.

...

ORA E' GIUNTO IL MOMENTO DI CAMBIARE
SPOGLIARTI DEL PESO CHE PORTI ADDOSSO
SIAMO CAPACI DI MIRACOLI, NON LO SAPEVI?

...

GIORNO 1

PRENDERE COSCIENZA DEL PROBLEMA

*“Chi conosce gli altri è sapiente, chi
conosce sé stesso è illuminato.”*

~ Laozi

Iniziamo la nostra avventura descrivendo cosa in genere si prova con un attacco di panico. Nessuno meglio di te saprebbe descrivere come ti senti quando arriva, ma in rete (nel nostro caso su Wikipedia) si trovano elenchi di sintomi legati al disturbo come quelli che seguono:

- Aumento della frequenza cardiaca o palpitazioni
- Aumento della pressione arteriosa a valori molto elevati
- Dolori al petto/braccio sinistro
- Difficoltà di respirazione (dispnea), affanno
- Formicolio o intorpidimento alle mani, al viso, ai piedi o alla bocca
- Rossore al viso e al petto o brividi
- Sudorazione
- Parti distali fredde e sudate (mani e piedi)
- Vampate di calore o brividi di freddo
- Cefalea
- Confusione mentale (difficoltà nell'organizzare pensieri e/o seguire un discorso correttamente)
- Vertigini, stordimento, nausea, conati di vomito, senso di sbandamento
- Pianto, grida ed urla strazianti con incapacità di comunicare a voce, spesso con sensazione di nodo alla gola
- Sensazioni di sogno o distorsione percettiva (derealizzazione)
- Dissociazione, percezione che non si è connessi al corpo o perfino che si è disconnessi dal tempo e dallo spazio (depersonalizzazione) o ci si sente come un automa
- Terrore, una sensazione che qualcosa di inimmaginabilmente orribile sta per succedere e si è impotenti per prevenirlo

- Paura di perdere il controllo e fare qualcosa di imbarazzante o di diventare matti
- Paura di morire e/o sensazione di svenire
- Sensazione di lingua e bocca asciutta, di sapore metallico
- Tendenza all'elaborazione ipocondriaca (timore di essere vittima di un male oscuro)
- Tremori fini o a scatti
- Sensazioni di rivissuto (deja-vu)

Scommetto che ne hai provati una buona parte, se non addirittura tutti, sulla tua pelle. La buona notizia che voglio subito darti è questa: **NON SI MUORE DI ATTACCHI DI PANICO.**

Tuttavia, per scongiurare eventuali situazioni cliniche o problemi di salute gravi, ai quali dovrai effettivamente porre rimedio, ti consiglio di prenotare una visita generale e che attesti il tuo stato di buona salute. A suo tempo io ho fatto molte analisi specifiche, prelievi del sangue, elettrocardiogramma (ECG) ecc. ecc., sentiti pure libero di assicurarti di star bene, ammesso che tu non l'abbia già fatto.

A questo punto le possibilità sono 3:

- 1) Sei sano come un pesce.
- 2) Hai lievi problemi di salute (carenze di vitamine, allergie...).
- 3) Hai un problema sul quale bisogna intervenire con l'aiuto di medici ed eventualmente farmaci.

Se stai leggendo questo libro è perchè posso aiutarti, ma solo nel caso in cui tu rientri nelle prime due ipotesi. Come precisato nella prefazione, non sono un medico e non voglio sostituirmi a professionisti formati appositamente per risolvere patologie o disturbi gravi. Prendi quanto scritto come una serie di **consigli da chi ci è passato prima di te**, ha vissuto in prima persona l'incubo e che ora vive **senza il disturbo.**

Hai già acquistato questo libro: cosa ti costa proseguire?

Se quindi hai lievi problemi di salute, fai quanto prescritto dal dottore: riposa, evita alimenti a cui risulti allergico ed integra con i numerosi prodotti disponibili, anche naturali, le eventuali carenze riscontrate e prenditi cura di te stesso. Compatibilmente con quanto dovrai fare continua pure a leggere il resto del metodo con determinazione.

Parliamo adesso del caso più frequente: **SEI SANO COME UN PESCE!**

E allora ti chiederai come mai il tuo cuore accelera da solo, le tue mani sudano, tremi e credi di impazzire o morire così frequentemente? La risposta è che in quanto esseri umani, viviamo in un sistema di cose, che viene interpretato dal nostro cervello, non sempre nella maniera corretta. Alla base di tutto c'è un semplice meccanismo di auto-difesa: se si prospetta un pericolo, abbiamo la possibilità di scappare oppure restare e combattere (in inglese questo meccanismo viene chiamato "fight or flight": combatti o vola). E' un istinto prezioso, che ci ha fatto sopravvivere agli eventi naturali e ai predatori quando vivevamo nelle caverne. **Senza paura o ansia, il genere umano si sarebbe estinto.**

La reazione che maggiormente abbiamo in presenza di un attacco di panico, che genera un *rilascio di adrenalina*, è di scappare, evitare ambienti e situazioni che riteniamo possano dare origine all'attacco. Se si è ormai ripetuto più volte nel tempo, avrai provato un terrore estremo, ti sarai allontanato dal posto in cui eri oppure avrai avuto una percezione distorta della realtà che ti circondava. La testa si mette in moto da sola, produce un'infinità di pensieri negativi, alla fine di tutto ti ritrovi stanco, spossato e profondamente frustrato dall'accaduto.

Conosco tuttavia alcune persone che hanno avuto un attacco di panico e confidando a loro i miei sintomi, mi hanno detto con leggerezza che è si capitato, ma che non hanno dato particolare importanza al problema e che il disturbo non si è più presentato. Altri addirittura ritengono sia normale e trascurabile, quindi procedono incuranti.

Se invece sei come me, avrai passato ore a pensare a come mai sia successo, tormentandoti con l'idea che possa ricapitare, aprendo quindi le porte a tutti gli orrendi pensieri di cui sei capace.

Quello che voglio proporti è un approccio analitico, restare lucidi e combattere con la **consapevolezza che puoi guarire autonomamente.**

Preoccuparti per il tuo stato di salute e per il tuo futuro è normale, capita a chiunque di fermarsi a riflettere, devi solo capire di doverlo fare nella maniera corretta. Pensaci bene: forse ti sentivi alla grande poco prima che succedesse e magari i medici ti hanno detto che fisicamente stai bene, cosa c'è allora che non va?

Il tuo attuale modo di pensare segue una logica del tipo: “... e se camminando mi cacasce in testa una tegola?” Siamo obiettivi: a qualcuno nel mondo è addirittura capitato di beccarsi un fulmine addosso a ciel sereno, ma sono eventi estremamente rari. Cerca di essere più ottimista nei confronti di te stesso e delle circostanze che ti circondano. Più avanti nel libro ti spiegherò le “formule” che ho adottato per rendere i miei pensieri più lineari e sereni.

Mettiamoci subito all’opera! Prepara una sorta di diario, un quaderno o un piccolo blocco note, su cui annoterai progressivamente i seguenti elementi, ogni volta che ti capita di avere un attacco (sii onesto):

- data e ora in cui si è manifestato l’attacco
- luogo
- pensieri su cosa accade
- reazioni fisiche
- durata
- intensità (indica con un valore da 1 a 10 quanto forte è stato l’attacco di panico)
- sei morto? (barrare con una crocetta [si] oppure [no])

Ovviamente l’ultimo punto è facoltativo! Ma questo metodo ti aiuterà, rileggendo gli eventi passati, a prendere coscienza del problema e della frequenza con la quale il disturbo si presenta. Noterai, seguendo il mio metodo, che gli attacchi si fanno via via più lievi e meno intensi. **Avrai il pieno controllo della situazione.**

E’ importante considerare che, ciò che più conta nella riuscita del metodo è la tua ferma determinazione a voler risolvere il problema, sentirti libero e in controllo di te stesso. Devi arginare alcune “convinzioni limitanti”, ad esempio che problemi del genere non si risolvono se non con l’aiuto di farmaci, o che il disturbo ti accompagnerà per tutta la vita. **Non è stato vero nè per me nè per le persone che ho aiutato.**

Inoltre evita i comportamenti tipici di chi soffre di ansia o attacchi di panico, ad esempio misurare i battiti per minuto tastandosi il polso o il lato del collo (ne ero letteralmente ossessionato), pensare a come e se si stia respirando ecc. ecc.

Affronteremo questo tema più avanti nel libro: per il momento ti basti sapere che abbiamo complessi meccanismi e ghiandole che regolano la respirazione, frequenza car-

diaca, sudorazione e molto altro. Quando hai un attacco qualcosa manda in “tilt” il sistema e il corpo si regola di conseguenza per una erronea interpretazione di ciò che accade, ma questo vuol dire soprattutto che **il tuo corpo sta reagendo per preservarti.**

Il fatto di sapere che **sei tu adesso a produrre il panico con i tuoi pensieri**, ti pone in una posizione diversa dalla semplice vittima del prossimo attacco. Poniti quindi con uno spirito di osservazione ed analisi nei confronti del tuo nemico e studia *come* avviene e *cosa* lo causa. Fai delle ipotesi, permettili di sbagliare.

Scrivi sul diario un breve appunto riguardo alle possibili cause che secondo te hanno scatenato i tuoi attacchi di panico e cerca, per quanto possibile, di adottare un punto di vista “neutro”, distante da te.

Cerca, per quanto possibile, di prenderti meno sul serio, ti ripeto che **non si muore con gli attacchi di panico** e aspetta domani, stessa ora stesso posto, prima di leggere il prossimo capitolo: iniziare bene dal mattino.

In sintesi domani dovrai:

- scegliere un luogo, anche in casa, dove dedicherai almeno un’ora *solo a te stesso*
- preparare un diario su cui appuntare la tua esperienza
- prepararti ad avere eventualmente degli attacchi, ma osservarli “da lontano”
- prenderti meno sul serio: **non si muore per attacchi di panico**
- compilare con cura ed onestà le prime pagine del tuo diario

*** *fine del capitolo* ***

*Capisco che la curiosità è forte
ma non andare oltre per il momento...
Leggi il prossimo capitolo **domani.***

GIORNO 2

INIZIARE BENE DAL MATTINO

“Nessun giorno è uguale all'altro, ogni mattina porta con sé un particolare miracolo, il proprio momento magico, nel quale i vecchi universi vengono distrutti e si creano nuove stelle.”

~ Paulo Coelho

Spero la tua scorsa notte sia stata serena e se hai fatto tesoro di quanto detto finora, dovresti sentirti in parte sollevato. Ora che sei nel luogo e nel momento scelto per dedicarti al tuo benessere, assicurati di avere il cellulare spento, **che nessuno ti distraiga!** Ti stai dedicando alla cosa più importante al mondo: te stesso. Se ti senti bene, riesci ad essere amabile con chi ti circonda, una persona migliore, piacevole da frequentare, un genitore migliore, un amante migliore...

Se al contrario sei angosciato, immerso nel tuo inferno, le persone inizialmente potrebbero interessarsi di te, come sarebbe ovvio nel caso di amici e parenti, ma poi tenderebbero ad evitare chi trasferisce soltanto sensazioni negative o parla quasi esclusivamente di problemi. Questo di sicuro ha un impatto non indifferente anche sulla tua vita lavorativa o scolastica. L'istinto dell'essere umano è potente: il tuo stato emotivo viene percepito da chi ti è intorno. Hai mai incontrato persone che al solo vederle ti trasmettevano un senso di serenità, buon umore e inclinazione al dialogo? Guardati intorno, *ce ne sono tante, più di quante credi...*

Con questo non ti sto chiedendo di essere falso o di sorridere forzatamente e senza motivo per sembrare felice (anche se è dimostrato che sorridere fa bene), devi solo desiderare di star bene e fare quanto possibile perchè tu sia sereno: non è egoismo, adesso ne hai bisogno per essere al top!

Assicurati di essere seduto comodo, il tuo corpo è allora rilassato e stai per dare stimoli positivi al tuo cervello, che in questo preciso istante si attiverà per riceverli.

Vorrei ora che pensassi a come hai vissuto le tue giornate ultimamente, un intervallo di tempo degli ultimi 10 giorni andrà bene. Prenditi qualche minuto per riordinare gli eventi. Concentrati sulle varie fasce orarie, ad esempio, pensa a cosa fai di solito al mattino, quali sono i tuoi primi pensieri e a come vivi al lavoro o a scuola, cosa hai mangiato, le persone che incontri di solito e di cosa parli in genere.

Se sei in uno stato ansioso, noterai come è facile che la negatività prenda il sopravvento, occupando molto spazio nei tuoi pensieri e nella tua vita e limitandoti enormemente, più di quanto pensi. E' necessario che cambi il tuo atteggiamento nei confronti della vita, ne devi cogliere altri aspetti, specialmente quelli positivi.

Quali sono i momenti di puro piacere che concedi a te stesso? Mangi di gusto o ti affretti a finire il pranzo entro un certo orario? Frequenti persone che ti piacciono o sei tra persone che credi di non conoscere affatto? Sei contento del tuo lavoro o a scuola? Ti piaci come persona? Quando è stata l'ultima volta che ti sei soffermato a guardare le nuvole o le stelle? Che tipo di divertimento ti sei concesso ultimamente?

La vita odierna ci spinge ad andare troppo di fretta, dimenticandoci di doverci coccolare tutti i giorni con elementi di piacere che ci facciano sentire sereni. Se leggendo fin qui hai avuto modo di riflettere e riconosci di non vivere come vorresti, abbiamo trovato un primo elemento su cui lavorare.

Iniziamo a parlare di come mangiamo, evitando ovviamente di andare troppo nello specifico, compito che lascio ai dietologi ed esperti del settore. Molte volte gli attacchi di panico avvengono in seguito ai pasti della giornata: si avvia la digestione e il cuore inizia a pulsare forte. Un aumento dei battiti in fase digestiva è normale, la differenza sta nel fatto che si è troppo concentrati sulle reazioni del corpo, siamo in costante stato di "attesa". E' facile quindi allarmarsi al primo segnale. Bisogna mangiare il giusto e mantenersi leggeri, aiutando quindi la digestione, evitando cibi troppo grassi e bevan-

de gassate, preferendo invece verdure e bevendo molta acqua. Fermarsi un po' prima di sentirsi completamente sazi aiuta.

Bevi almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno, come raccomandato dai guru della salute; è impressionante sapere che una buona percentuale delle persone è *perennemente disidratata senza nemmeno saperlo*. Abituarsi a bere di più non può fare che bene.

E tu, come mangi? **Prova a cambiare stile alimentare almeno per qualche giorno**. Se ad esempio mangi molta carne rossa, prova a consumare più carne bianca o magari mangiare più pesce. Evita ovviamente i fast-food e i ristoranti per il momento. Chiedi ad una persona che pensi sappia cucinare bene di proporti o magari prepararti dei piatti nuovi, alternativi, lasciati tentare, sperimenta nuovi sapori: potresti esserne piacevolmente soddisfatto!

Dicono che *siamo ciò che mangiamo*, ed hanno perfettamente ragione. Dal cibo puoi ottenere sostanze utili, che sono addirittura capaci di modificare il tuo stato d'animo. Ho sentito che il **cioccolato fondente** contiene sostanze che hanno molti effetti benefici, tra cui la serotonina, che svolge un'azione importante nella regolazione del sonno, dell'umore, della temperatura corporea e dell'appetito. La carenza di questa nell'organismo può facilitare uno stato depressivo o un'alterazione dell'equilibrio sonno-veglia che spesso sfocia in ansia e depressione. Scegli quindi una buona qualità di cioccolato con almeno il 70% di cacao e gustane un bel pezzo.

Ho notato miglioramenti quasi da subito, riducendo di quantità gli alimenti e le abitudini che possono scatenare gli attacchi: bere non più di 2 caffè al giorno, fumare non più di 5 sigarette e limitare fortemente il consumo di alcolici sono soltanto alcune delle cose utili che si possono fare.

Riassumendo il concetto, **dai più importanza a quello che mangi**, potresti notare dei cambiamenti quasi da subito.

Inizia già dal mattino a prenderti cura di te stesso: evita di svegliarti troppo tardi e dover quindi andare di corsa al lavoro o a scuola, dedicati invece alla preparazione di una buona colazione che ti dia la carica. Ritagliati almeno una mezz'ora per mangiare qualcosa e prepararti alla giornata che ti vedrà protagonista. Se la tua giornata

ta inizia già con una rinuncia (Es: “...vabbeh... stamattina prendo al volo il caffè e via...”) e con una corsa verso il lavoro, stai aprendo le porte allo stress già dalle prime ore del mattino. Nella norma, questo verrebbe gestito e metabolizzato senza grosse difficoltà ma adesso sei in una condizione tale per cui hai bisogno di rallentare, procedere con calma limitando lo stress al minimo. E’ importantissimo quindi avviare le proprie giornate con i ritmi giusti: svegliati almeno un’ora prima del solito.

Il compito di oggi sarà di **trovare un “momento di piacere” almeno ogni 2 ore**, usa la tua fantasia. Se non hai idee, prova ad immaginare eventi comici nella circostanza in cui ti trovi, cerca cose simpatiche sulle quali soffermarti per qualche minuto. Ad esempio, io immaginavo il mio capo avere una improvvisa crisi di starnuti e mi divertivo a creare le sue espressioni buffe. Attiva la tua attenzione su discorsi, anche banali, che fanno le persone attorno a te, evita i “musoni”. Ricerca argomenti leggeri e divertenti, cerca trasmissioni futili in TV. Entra in contatto con la parte gioiosa di te, un po’ come quando eri più giovane e spensierato.

Devi abituare la tua mente a ricevere continuamente nel corso della giornata **stimoli positivi**. All’inizio ti sarà difficile, magari non sei abituato a farlo intenzionalmente, ma scoprirai presto che è invece facile e ti permette di sdrammatizzare molte situazioni. Hanno scritto un’infinità di libri riguardo l’**atteggiamento mentale positivo** e ho letti dei testi dai quali ho appreso delle tecniche; il trucco è acquisire il controllo dei propri pensieri e indirizzarli verso cose che ci danno piacere. Con un po’ di esercizio ti verrà naturale. Cerca su youtube “pensiero positivo”, avrai a disposizione una marea di video interessanti (io ad esempio trovo bello quello di Louise Hay - <http://www.youtube.com/watch?v=LfFKdzTF2wA>), usali come spunto per iniziare. In un prossimo capitolo ti spiegherò come pensare in maniera differente, acquisendo controllo dei tuoi pensieri e permettendo soltanto a quelli costruttivi di far parte della tua giornata.

Da non sottovalutare poi è l’importanza di **coltivare una propria passione**, un hobby. Cosa ti appassiona? In cosa sei davvero bravo? Quanto tempo dedichi al tuo hobby? Fortunatamente e anche grazie ad Internet, abbiamo a disposizione una marea di siti dedicati allo sviluppo delle più svariate passioni. Se conosci l’inglese, potresti visitare il sito www.instructables.com: troverai centinaia di guide chiare su come realizzare oggetti e tanto altro. Se invece preferisci l’italiano, puoi cercare in google “fai da te” o su youtube, metti anima e corpo in qualcosa, non importa che tu ne sia immedia-

tamente capace o meno. Dedica maggior tempo a fare ciò che ti piace, gioca di più e tieni la testa impegnata con attività che ti distraggano: sforzati ogni giorno, col tempo ti sarà naturale. Fai delle ricerche, lascia che la tua mente vaghi e trova qualcosa di alternativo a ciò che fai di solito, che ti tenga **impegnato piacevolmente**.

Oggi dovrai recarti al supermercato, cercare cibi che di solito non mangi e **non dimenticare il cioccolato fondente!** Vacci a piedi o prendi i mezzi se necessario, mettici più tempo del solito e indugia pure su prodotti che di solito non guardi neanche. Se il meteo lo permette, recati al parco, o comunque in un **luogo a te insolito**. Osserva con attenzione la vita intorno a te.

L'intento della giornata è di portarti su un altro piano, iniziare ad abituarti all'insolito, lasciare che gli eventi o le persone ti sorprendano, attendere il momento giusto per divertirsi un po' e invitare la mente a pensare in modo diverso.

In sintesi dovrai:

- continuare a compilare il diario
- mangiare *diversamente*
- bere non meno di 8 bicchieri d'acqua
- svegliarti prima la mattina (almeno un'ora in anticipo) e procedere con calma
- cercare almeno 5 momenti di piacere nell'arco della giornata
- iniziare ad adottare un atteggiamento mentale positivo
- dedicare maggior tempo al tuo hobby (Es.: se vai in palestra, trattieniti 30 minuti in più rispetto al solito)
- se non hai particolari passioni, fai delle ricerche e trova qualcosa che ti tenga occupato, *va bene qualsiasi cosa*
- esci a fare quattro passi, anche se non in programma
- cerca di dormire con un'ora in anticipo

Preparati mentalmente ad affrontare un tema impegnativo: dal prossimo capitolo andremo più a fondo...

*** *fine del capitolo* ***

GIORNO 3

COSCIENZA E REAZIONE

*“La memoria. Sacca piena di
cianfrusaglie che rotolano fuori per caso
e finiscono col meravigliarti, come se non
fossi stato tu a raccoglierle, a
trasformarle in oggetti preziosi.”*

~ Wu Ming

Spero tu sia riuscito a dormire bene e che ti sia svegliato riposato e tranquillo, ben disposto a trascorrere una giornata ricca di momenti piacevoli.

Come ti senti oggi? Cosa hai mangiato di buono? Qual'è stato il tuo primissimo pensiero stamattina? Hai messo in pratica ciò che hai appreso dal capitolo precedente?

Oggi analizzeremo nel dettaglio **i meccanismi** che caratterizzano gli attacchi di panico, conosceremo da vicino il nemico e acquisiremo maggiore coscienza del problema. Stavolta però con un'arma in più: sappiamo che si può gestire e siamo determinati a liberarcene una volta per tutte.

Ogni volta che viviamo un'esperienza o emozione nuova, nel nostro cervello si creano connessioni tra i neuroni che imprimono nella memoria il ricordo e le emozioni associate ad esso. Facciamo un esperimento veloce: ritorna con la mente al momento del tuo primo bacio, ripensa quindi alla persona che avevi di fronte, al luogo e ora esatta in cui è capitato. Molto probabilmente nel momento stesso in cui hai letto ciò che ti ho

chiesto, il tuo cervello ti avrà suggerito delle emozioni; se il momento in questione è stato piacevole, avrai di sicuro accennato un sorriso, se invece è stato spiacevole o imbarazzante avrai pensato al primo bacio in maniera diversa. Pensa allora ad un elemento caratterizzante di entrambi i casi, come per esempio la tenerezza che provi a pensare a te stesso in quel momento.

Ora invece inverti mentalmente gli eventi: se è stato piacevole, pensa invece che non sia stato corrisposto e viceversa. Concentrati e ripeti l'esercizio un'altra volta. Focalizzati su come la tua mente reagisce al solo pensiero che sia vero.

Anche se sai che si tratta di un dato inesatto, inevitabilmente, il solo pensare all'evento in modo diverso, genera in te sensazioni ed emozioni differenti.

Più forti sono le emozioni che un evento provoca, maggiormente il ricordo mette radici in te. Il cervello è capace di immagazzinare una quantità enorme di dati e molti ricordi o traumi delle volte restano sepolti nell'inconscio, riaffiorando quando meno ce lo aspettiamo. Ti è mai capitato di ricordare con esattezza un momento preciso della tua infanzia grazie ad un profumo, una musica o altro? Quasi certamente converrai con me che è capitato, lasciandoti stupito di poter ricordare una cosa simile.

Nel corso della vita, ognuno di noi compie delle scelte e vive delle esperienze, purtroppo non sempre piacevoli, che in un caso o nell'altro, lasciano il segno in noi. Le belle esperienze, i traumi che abbiamo deciso di accantonare, i problemi che non siamo riusciti a superare e i fallimenti a cui la maggior parte di noi è andata incontro, formano via via il nostro carattere, la nostra personalità, rendendoci unici. Bisogna però rendersi conto che la vita può cambiare in un singolo istante.

Ho letto l'esperienza di un uomo che si è salvato per miracolo da un gravissimo incidente aereo. Aveva litigato con la moglie in modo violento prima di partire e non era solito prestare attenzione alle richieste di attenzione dei suoi figli. Come pensi si sia comportato una volta tornato a casa tra i suoi cari? L'uomo è cambiato radicalmente! E' diventato una persona migliore e conduce una vita felice, consapevole delle fortune che aveva già *prima dell'incidente*, ma avrebbe anche potuto condurre una vita miserabile, sentendosi invece "indegno" di essere sopravvissuto quando altre persone con famiglia e figli sono invece morte, tormentandosi con il ricordo dell'evento. Lui invece ha scelto di far tesoro dell'esperienza, non certo bella, per migliorarsi.

Sappiamo per certo, a meno che la scienza non ci dia possibilità del contrario, che un giorno, sperando il più tardi possibile, moriremo. Ha senso quindi chiedersi ogni singolo giorno come sarà il momento in cui toccherà a noi? No di certo! Se tu sapessi con certezza di dover morire tra un mese, cosa faresti?

Perdona le mie domande non leggere, voglio solo farti capire che di tanto in tanto, per rimetterci in moto, c'è bisogno di una bella scossa emotiva, di una spinta. E se con gli attacchi di panico in realtà il tuo inconscio volesse comunicarti qualcosa? Magari stai pretendendo troppo da te stesso, oppure non stai sfruttando a pieno le tue potenzialità, devi fare i conti con un'altro problema, nascosto bene in te, che adesso ha bisogno di uscire allo scoperto. Non sarebbe meglio pensare agli attacchi di panico come **un'opportunità per reagire**, piuttosto che un mostro da evitare? Il panico è un'energia potentissima, che proviene dalla parte più profonda di te. Devi imparare quindi a gestirla e utilizzarla a tuo vantaggio. Scoprirai presto come.

Quando hai sperimentato il tuo primo attacco di panico, quella esperienza è stata talmente violenta da imprimersi con forza nella tua mente, azzerando quasi totalmente la tua capacità di autodifesa, rendendoti preda di un terrore incontrollabile. La connessione neurale che si è così venuta a formare è forte e ci vorrà del tempo prima che questa non dia più fastidio.

Sappi che molto probabilmente avrai altri attacchi nell'immediato futuro ma voglio rivelarti una cosa che rimetterà in discussione la tua situazione: sai quanti attacchi di panico hai avuto fino ad oggi?

Uno solo! Gli altri sono stati semplicemente dei “ricalchi”.

Funziona a grandi linee in questo modo: arriva il primo attacco, probabilmente il più forte, tu ne sei scosso a tal punto da temere di morire in quell'istante preciso, sei quasi incredulo e stordito, le emozioni sono a dir poco violente e le reazioni fisiche sono purtroppo reali e tangibili, sudi, tremi, il cuore impazzisce. Il tutto si fonde in minuti interminabili dove, per quanto forte tu possa lottare, la paura predomina, rendendoti debole e smarrito. Pensi soltanto che vorresti scappare via, la realtà intorno si distorce. Forse ne hai da subito parlato con qualcuno che conosci che probabilmente ha reagito in due modi: o ha percepito immediatamente il tuo stato e mostrandosi preoccupato per

te non ha fatto altro che spingerti più a fondo, oppure ha cercato di minimizzare la cosa, facendoti sentire come *un vecchio in tutù in metropolitana*.

In entrambi i casi, dopo un po' i sintomi si alleviano, senti che mano a mano riprendi controllo, ma continui a chiederti perchè, a pensare che forse sei affetto da chissà quale malattia o che addirittura possa essere sintomo di pazzia imminente. Maggiore è il tempo che hai dedicato alla spiegazione autonoma di quanto accaduto, maggiormente è stata forte la connessione che hai creato nel tuo cervello, associando alla perfezione le sensazioni al ricordo di cosa è successo.

Il peggio però non finisce qui, forse temevi già che accadesse, ma un bel momento, senza ragione apparente, ecco che il panico ritorna, magari sotto la doccia o mentre dormi e rieccoti a combattere con la bestia, confermando amaramente il tuo presentimento. La disperazione ti strazia e non trovi via d'uscita, forse reagisci anche con rabbia per il fatto che stia succedendo ancora. Poi passa la bufera e tu ritorni a preoccuparti di quando accadrà la prossima volta: dove sarai? Che figura ci farai con chi sarà intorno a te? Un classico: "Forse è meglio se me ne sto a casa..."

Finisci così nella routine: sei preoccupato e cerchi di vivere ma in fondo "aspetti" -> arriva l'attacco -> conferma la tua teoria -> ti opponi ma continua -> passa ma sei mentalmente e fisicamente provato -> ci ripensi e ricalchi la memoria -> sei preoccupato e cerchi di vivere -> arriva l'attacco... ti suona familiare?

Da quel momento ti metti in uno stato di perenne "ascolto" delle tue sensazioni, gli esperti la chiamano "ansia anticipatoria". Ti agiti anche se senti una piccola fitta allo stomaco: "...vuoi vedere che ho il cancro?..." A me, personalmente, è anche capitato di portare questa paura fuori, mi preoccupavo eccessivamente per lo stato di salute di persone a me care, immaginando cose orribili anche grazie ad un colpo di tosse di troppo o un periodo di influenza. La TV e Internet poi ti danno una mano: se cerchi nelle immagini di Google la parola "lingua", insieme alle foto che ti aspetti, verranno fuori delle mostruosità... **evita di fare ricerche su patologie in rete ed evita trasmissioni che discutono di disastri o problemi di salute** per il momento. Ricordi gli stimoli positivi?

Se dovesse ricapitare, come molto probabilmente avverrà **ancora per poco tempo**, non ti opporre, misura invece quanto tempo dura. Prendi accurati appunti sulle reazio-

ni fisiche, le sensazioni e lascia che passi. Rassicurati del fatto che certamente andrà via dopo un po' come **è già successo e non morirai di certo.**

Conta pure, leggendo dal tuo diario, quanti attacchi hai avuto e con che frequenza stanno avvenendo ma evita di preoccupartene ulteriormente. Riconosci in tutta onestà che sei intrappolato nella routine che ti ho descritto, ma stavolta **prendi una decisione forte**, falla tuonare dentro di te e fai appello alla tua capacità di controllo: **presto ne sarai libero!** Immaginati sereno e felice a fare quello che ti piace di più. Associa questo momento ad una *sensazione viscerale di liberazione*. Pensa a quando hai superato un'ostacolo, come un esame, guardati dall'esterno e immaginati **vincente e sicuro di te.**

Allenando la tua mente a queste sensazioni, ti abituerai gradualmente ad avere una percezione diversa di te stesso, più sicura e priva di inutili preoccupazioni.

Oltre a fare quanto descritto in precedenza dovrai:

- scavare nella tua memoria a caccia di ricordi sia piacevoli che brutti
- associare le sensazioni e poi invertirle
- analizzare la tua personale routine del panico
- appuntare tutto dettagliatamente nel diario
- scrivere a caratteri ENORMI la data e l'ora in cui hai deciso di liberarti dal panico
- supportare il pensiero positivo con video e articoli che ne parlano in giro per la rete
- evitare di fare ricerche sul panico o patologie, seguire trasmissioni in TV con messaggi negativi, *presta attenzione solo a cose che possano favorire il buonumore*
- anche se non riesci a dormire bene, svegliati comunque presto!

Preparati per la prossima tappa: nel prossimo capitolo ti proporrò una **sfida** che non può che **vederti vincitore**. Ci sarà da divertirsi!

*** *fine del capitolo* ***

GIORNO 4

LA SFIDA

*“Accettate le sfide se volete provare
l'eccitazione e il gusto della vittoria”*

~ Generale George S. Patton

Come ti senti oggi? Spero alla grande! Applicando anche le tecniche che ti ho descritto finora, dovresti poter svolgere quanto ti sarà richiesto in questo capitolo con relativa facilità.

Inizia la giornata con questo breve esercizio fisico, che favorirà il tuo “risveglio muscolare”. Prima di alzarti dal letto compi queste semplici azioni:

- apriti “a stella”, pancia rivolta al soffitto, e cerca di estendere i piedi e le braccia verso l'esterno, come se volessi coprire l'intero letto. Prova anche a creare spazio tra la tua testa e la spalliera del letto, spingendo con le braccia verso l'alto e puntando i piedi verso il basso. Ripeti almeno 2 volte e fai qualche respiro profondo tra una ripetizione e l'altra.
- ora porta entrambe le ginocchia al petto, aiutandoti con le braccia, distendi poi al massimo le gambe e ripeti almeno 3 volte, respirando profondamente tra un movimento e l'altro
- infine “fai il gatto”: a quattro zampe sul letto, inarca la schiena spingendola verso l'alto, restando in questa posizione per 15 secondi, poi espira, mentre inarchi la schiena

verso il basso, spingendo in alto il sedere, proprio come fa un gatto. In alternativa, se quanto ti ho descritto non ti è chiaro, puoi vedere questo video su youtube:

http://www.youtube.com/watch?v=7CpOb_TSYo - dura solo 20 secondi ed è un po' diverso dall'esercizio che ti ho proposto, ma il risultato è lo stesso.

Assicurati, come al solito, di essere comodo, fai in modo che nessuno possa disturbar-ti. Fai qualche respiro profondo e comprendi che, respirando, stai dando ossigeno al tuo corpo. Senza che tu te ne accorga, o forse lo dai per scontato, questo semplice atto ti dà energia, e farlo come si deve produce benefici enormi. Non a caso, antichissime tecniche orientali di respirazione vengono utilizzate efficacemente per nuoto, canto e, non meno importante, **indurre il rilassamento**. Ti propongo allora un'esercizio semplice, che implica la **respirazione con il diaframma**. Poggia una mano sul petto e prova ora a riempire i tuoi polmoni di aria. Trattieni il respiro per 2 secondi, espira e quindi ripeti per altre 2 volte. Avrai certamente notato che la mano segue il movimento della tua cassa toracica con il riempirsi dei tuoi polmoni.

Adesso sempre tenendo la mano sul petto, poggia l'altra sull'addome, un po' più su dell'ombelico. Fai quindi dei respiri profondi ma stavolta assicurati che inspirando **la mano sul petto non si muova affatto**, mentre quella sull'addome segue dolcemente il movimento del tuo respiro. Procedi per almeno 5-10 minuti e immagina di essere in una **situazione paradisiaca**. Ti suggerisco qualche idea:

- sabbia fine sotto i tuoi piedi nudi, il sole che ti riscalda e il rumore delle onde che accompagna il tuo respiro...
- foglie che suonano al vento mentre sei sdraiato su erba fresca a guardare le nuvole che lentamente ti passano addosso...

Ripeti, con tono disteso, le parole che seguono a te stesso, per almeno 6 volte:

“... sono placido ... calmo e rilassato ... mi sento bene ...”

Inevitabilmente, se eseguito bene, questo semplice esercizio allevia le tue tensioni muscolari e ti fa provare una sensazione di **pace e benessere**. Restaci dentro quanto ti pare e ripeti questo esercizio anche più volte durante il giorno. Io lo applico anche prima di dormire: **mi sono creato mentalmente un paradiso e ci vado tutte le notti**. Raramente arrivo a resistere per più di 15 minuti e mi addormento sereno.

*Cosa importantissima: quando sei sicuro di esserti rilassato a dovere, **datti un forte pizzicotto sulla mano**, strizzando la pelle tra il pollice e l'indice: assicurati di sentire almeno un po' di dolore. **Fallo per davvero!** Aspetta qualche minuto e fallo ancora, stavolta un po' più forte. Capirai presto perchè.

Come il titolo stesso ti ha preannunciato, quello che voglio proporti adesso, richiederà da parte tua uno sforzo considerevole. Dovrai fare appello alla tua **forza di volontà**, fare leva sulla tua **ferma convinzione che il panico si può sconfiggere** e sulla determinazione a **riprendere finalmente il pieno controllo della tua vita**.

Sei giunto fino a questo punto: non tirarti indietro adesso.

Quando credi di essere rilassato a sufficienza, vai con la mente al giorno del tuo primo attacco di panico. Inizia dal mattino e passa in rassegna, soffermandoti su ogni particolare che ti viene in mente, tutti gli eventi della giornata in questione. Cerca di portare alla mente anche i particolari che ritieni superflui, sforzati di ricordare tutto.

Fermati a qualche ora dal momento cruciale: che ore erano? Con chi eri? Dove ti trovavi? Cosa stavi facendo? Appunta tutto con cura nel diario, poni attenzione ai dettagli.

E ora la sfida: **ripeti esattamente la stessa cosa!** Non rifiutare di farlo, trovando scuse in te stesso e non dare retta alle considerazioni negative che la tua mente ti proporrà: ricorda che c'è una specifica connessione nel tuo cervello legata saldamente a quel momento e che per spezzarla devi prima **ricalcarla intenzionalmente**.

Se eri in compagnia di qualcuno, chiamalo e usa tutta la tua capacità di persuasione per convincerlo a venire con te. In pratica si tratta di **ricreare quasi esattamente la circostanza** in cui si è verificato il tuo primo attacco di panico. Ovviamente non dovrai rivelare per alcun motivo le ragioni che ti spingono ad organizzare l'evento, ricordati di non dover parlare più a nessuno del panico, a meno che tu non ne sia completamente fuori. Immagina come potrei sentirmi io a rievocare tutte le caratteristiche e i ricordi legati alla mia esperienza... Adesso posso parlarne quanto voglio: **non mi riguarda più, è acqua passata**.

Cerca di far coincidere anche gli orari, e per ricalcare meglio la sensazione su più livelli, sforzati di fare le stesse cose che hai fatto quel giorno, mangiare le medesime portate... Allineati insomma con il ricordo. Stavolta però hai delle armi dalla tua parte e sei molto più forte: sai che non morirai, che non impazzirai, conosci alla perfezione i sintomi che possono scatenarsi, e cosa più importante, sai che **non può durare molto e inevitabilmente passerà.**

Quando sei nel momento preciso in cui ricordi che è capitato, resta pure in uno stato di attesa, rievoca le sensazioni e **permettiti anche di provare paura.** Ti renderai conto che bastano già i tuoi pensieri a fare il grosso del lavoro, tanto più forte è stato l'attacco, tanto più facilmente riuscirai a far riemergere le sensazioni. Tu resta al tuo posto, non allontanarti nemmeno con la scusa di dover andare in bagno e non cercare di nascondere il tuo eventuale stato di tensione emotiva. Se qualcuno ti chiede qualcosa rispondi pure che stai cercando di ricordare una cosa importante e che un giorno glielo racconterai. Se arriva forte, **fai appello a quello che adesso sai,** lotta pure e contrastalo se vuoi, ricordati della routine, cerca di distrarti guardandoti intorno. Arrivato ad un livello che tu ritieni intenso, **datti il pizzicotto sulla mano** come spiegato in precedenza. *Se il tuo cervello ha associato* in precedenza questo gesto insolito ad una sensazione di sollievo, dovresti inconsciamente richiamare alla tua mente quella sensazione, in netto contrasto con quelle che vivi durante una crisi di panico.

Se invece diventa insopportabile, **arrenditi pure per adesso,** se non ce la fai torna pure a casa e non sentirti per niente sconfitto: **avrà comunque vinto** perchè non ti sei nascosto al problema, anzi lo hai sfidato. Una sfida che non ammette fallimento non può certo dirsi tale. In questo caso lascia correre per oggi, e non farti molte domande. **Senza che tu te ne sia reso conto hai messo in moto una serie di cose nel tuo inconscio e presto ne raccoglierai i frutti.**

Credo che più volte, leggendo questo libro, ti sarai sentito agitato, ma tranquillo, era previsto. Come è anche previsto che **non sei affatto debole,** già considerando il fatto che stai seguendo questo metodo e non ti spaventa metterti alla prova, hai coraggio (credimi molte persone non ci riescono) e **sei pienamente meritevole** del successo sperato.

Riassumendo dovrai:

- fare gli esercizi di risveglio muscolare

- praticare la respirazione con il diaframma
- rievocare mentalmente il primo attacco
- coinvolgere eventuali persone che erano con te senza rivelare le tue intenzioni reali
- attendere l'attacco, forte delle tue consapevolezze. **Ricordati del pizzicotto**
- goderti il risultato: se arriva e resisti, hai vinto. Se arriva e non resisti: hai vinto comunque. La vittoria consiste già nell'aver sfidato il panico. Non tutti sono capaci di farlo.
- continuare a compilare dettagliatamente il tuo diario

Ora goditi il successo di questa giornata e preparati al prossimo capitolo che ti **guiderà a superare i tuoi limiti.**

**** fine del capitolo ****

GIORNO 5

SUPERARE I PROPRI LIMITI

“L'uomo non esiste veramente che nella lotta contro i propri limiti.”

~ Ignazio Silone

Bentornato tra i vivi! Oggi sarà dura, ti avverto.

Sarà anche un momento molto importante: **lo devi a te stesso e alle persone a cui tieni**. Immagina a come riprenderà la tua esistenza, più consapevole, più forte e sicuro di te, **finalmente libero** dal peso degli attacchi di panico!

Oltre che all'indiscussa capacità dell'uomo di crearsi delle vere e proprie “gabbie mentali”, ci è riconosciuta anche un'altra importantissima capacità: l'immaginazione e il **pensiero creativo**. Così come un bambino può **sognare ad occhi aperti** seguendo semplicemente il volo di una mosca, allo stesso modo tu puoi immaginare mondi paralleli, distorcere addirittura la realtà. Stavolta lo farai a tuo esclusivo vantaggio.

Crea il buio nella stanza e siediti comodo, assicurati di non poter essere disturbato. Respira con il diaframma ed entra in **uno stato di profondo rilassamento**, che ora ti dovrebbe risultare abbastanza facile conseguire. Assicurati che la mano che appoggi sul petto non si muova.

Ricordi l'esercizio che ti ho proposto ieri, a proposito del **tuo paradiso personale**? In entrambi i casi, sia al mare che in montagna, ti ho chiesto di **restare fermo ad**

ascoltare le onde o il fruscio delle foglie. Questa volta, visualizza le situazioni nella tua mente, lasciati andare, crea con attenzione anche i dettagli di suono e qualche altro elemento: getta una pietra tra le onde oppure strappa un ciuffo d'erba dal prato.

Gioca pure con la tua fantasia per quanto tempo vuoi.

Inizia poi a guardarti intorno... cosa vedi? Continua a creare elementi e suoni: ora sei in movimento e cammini lentamente, senza destinazione. Arrivi di fronte ad un albero *enorme* ed inizi a girarci intorno... è più grande di quanto ti aspettassi. Arrivato alla parte posteriore del tronco, ti accorgi che è squarciato, e lo spacco ti permette di entrarci dentro con tutta la tua persona, senza alcuno sforzo, **sembra fatto su misura per te**. Ci entri e i suoni dall'esterno sembrano ovattati, ma li percepisci ancora chiaramente mentre ti senti al sicuro e piacevolmente caldo. Resta in questa condizione fino a che non avrai raggiunto **un rilassamento totale**.

Ripeti, con tono disteso, le parole che seguono a te stesso, per almeno 6 volte:

“... sono placido ... calmo e rilassato ... mi sento bene ...”

Prima di continuare a leggere, pratica l'esercizio che ti ho descritto per almeno 10 minuti, così da permettere alla tua mente di essere piacevolmente presa dalle sensazioni che “il viaggio nel tuo paradiso” evoca.

Chiediti adesso : “Cosa accadrebbe se l'attacco di panico arrivasse in questo preciso momento?”. Conosci la tua routine del panico e quindi sai quali reazioni dovreesti provare. Pensa allora al fatto che, fino ad oggi, gli attacchi di panico sono arrivati improvvisamente, nei momenti e nei luoghi meno opportuni, generando in te paura, disagio e, se in circostanze particolari, molto imbarazzo. **Adesso tutto cambia!**

Sei da solo con te stesso, e **hai il controllo della situazione**. Ripensa a quello che hai appreso nei capitoli precedenti, alzati e procurati un bel bicchiere d'acqua. Mentre lo fai, pensa a cosa accadrebbe se l'attacco di panico arrivasse in questo preciso momento. Qui la situazione si fa impegnativa: **provocati autonomamente un attacco di panico!** Senti l'agitazione arrivare? Senti che il tuo cuore accelera?

Scommetto che, se hai seguito tutte le raccomandazioni indicate nei precedenti capitoli, ti risulterà piuttosto difficile sentirti agitato: sai benissimo che non puoi morire per questo, che se proprio dovesse capitare di riviverne un altro, sarebbe solamente un ricalco del primo vero attacco di panico e che seguirebbe una routine più o meno uguale alle altre.

Ammettiamo per un momento che tu non sia capace di controllare quando e come arriverà il prossimo attacco, ora sai che comunque non può arrecarti nessun danno e quindi, senza alcun dubbio, vivresti l'esperienza come un qualcosa che è destinato inevitabilmente a passare.

Ed è proprio in questo tipo di atteggiamento che risiede il segreto per venirne fuori: se provi a contrastare o combattere la sensazione quando **credi** che stia per arrivare, non fai altro che riconfermare la paura in te stesso e “ricalcare” il ricordo delle sensazioni spiacevoli che potresti provare, innescando quindi la routine. Se invece lasci che l'energia scatenata dal panico ti “conquisti” per qualche minuto, **senza contrastarla e senza cercare di nasconderla o allontanandoti da dove ti trovi**, questo verrà gradualmente percepito dal tuo cervello come una cosa più o meno normale, non sarà quindi capace di sorprenderti o spaventarti più di quanto possa fare un insetto che entri dalla tua finestra. Col tempo ti abituerai a “piccole scosse”, magari dovute al fatto che sei particolarmente sensibile allo stress o agli avvenimenti della tua vita sia personale che lavorativa, ma stavolta non saranno capaci di bloccarti e non ti costringeranno a compiere scelte limitanti, non sarai più “preda del panico”: sei consapevole e più forte.

Come parli a te stesso? Che toni utilizzi? Ti rimproveri spesso? Sei abituato a congratularti con te stesso quando fai qualcosa di buono o vivi un'esperienza piacevole?

Il dialogo interiore è un fenomeno che accompagna, più o meno consapevolmente, ogni persona in questo mondo. I nostri pensieri e il modo in cui pensiamo sono influenzati da molti fattori: quello che ascoltiamo alla TV o alla radio, quello che leggiamo in Internet, gli argomenti su cui si soffermano le persone intorno a noi e via dicendo. Mentre siamo impegnati a gestire le situazioni e i problemi della vita di tutti i giorni, spesso trascuriamo il fatto che inconsciamente **la nostra mente viene influenzata da tutto, siamo come dei registratori perennemente attivati**. Capisci quindi l'importanza di **controllare consapevolmente** i messaggi che vengono im-

pressi nel nostro inconscio? Se provi a fermarti per un po' di tempo in compagnia di te stesso, focalizzando la tua attenzione su ciò che arriva alle porte della tua mente, sarai sempre più capace di controllare i "messaggi" che devono passare e quelli che invece devono restare fuori. **Tu ora hai bisogno di positività, di nuova energia e di uno slancio che ti faccia stare meglio.** Niente è più utile del pensiero positivo e del dialogare con te stesso nella maniera giusta! Pensa a quali stimoli ricevi dall'esterno e cerca, per quanto possibile, di soffermarti su ognuno di essi. Agisci quindi in questo modo: se arriva uno stimolo spiacevole, come un cattivo evento nel mondo o una lagna di un conoscente, analizza il fatto dialogando con te stesso, fai passare questo stimolo sotto la lente di ingrandimento della tua mente. Se pensi che sia positivo e che possa portare valore alla tua vita, lascialo passare, nel caso contrario, decidi fermamente di non pensarci, non deve entrare.

All'inizio sarà difficile: pensiamo anche a molte cose nello stesso momento, ma **se rallenti e ti soffermi**, anche per poche volte al giorno, ad osservare "cosa passa e cosa resta fuori", acquisirai via via più controllo. Quando il tuo cervello si abitua a questo tipo di atteggiamento, ne percepirai i benefici e sarai non solo più abile nel concentrarti ma anche più capace di decidere cosa fare nell'immediato futuro. Tenderai a stare bene, agendo proprio su quello che determina il tuo stato di salute non solo fisico: i tuoi pensieri.

Potrai applicare questo metodo analitico di pensiero, anche per organizzarti meglio nella tua vita lavorativa o scolastica. Decidi insomma cosa dare da mangiare alla tua mente ogni giorno, abituati a gestire le situazioni osservandole dall'esterno, come se non ti riguardasse.

Ti propongo quindi un esercizio: disegna una linea su di un foglio, al centro di questa metti un punto abbastanza grande, rappresenta te stesso in questo momento. Pensa a qualche evento spiacevole del passato e traccia quindi sulla parte sinistra della linea una tacca verticale per ogni evento. Più questo evento è lontano nel tempo, più lo devi tracciare distante dal punto che hai disegnato e che rappresenta il tuo presente. Ora osserva le tacche disegnate sul foglio e focalizzati per qualche istante su ogni evento che hai rappresentato. Cosa noti? Che sensazioni riesci ad evocare?

Hai notato che sulla destra non c'è nulla? E' proprio qui il punto. Da questo momento in poi puoi agire esclusivamente su due aspetti: la tua esistenza nel presente e i tuoi

propositi per il futuro. Le esperienze di vita che hai fatto nel passato (le tacchette verticali) caratterizzano e influenzano ciò che sei e come vivi adesso (il punto). La linea però attende le tacchette nella parte destra: cosa farai domani, dove ti troverai e se sarai più o meno felice dipende soltanto da te e dalle scelte consapevoli che fai da questo momento in poi.

Pensa quindi a qualche soddisfazione che vuoi avere, un progetto che deve andare in porto o ad un sogno nel cassetto. Hai senza alcun dubbio le capacità per fare le cose che la tua mente ti suggerisce: devi crederci! Potrei farti infiniti esempi di persone famose che si sono elevate dalla loro condizione iniziale per arrivare ad essere quello che sono oggi. Molte star del cinema o della musica hanno avuto vite tutt'altro che facili.

Appunta tutto sul tuo diario, nella pagina che dovrà iniziare con un testo del tipo **“CO-SA VOGLIO VIVERE DA OGGI IN POI”** e poniti inizialmente obiettivi che credi di poter raggiungere con facilità. Con i primi successi che inevitabilmente avrai, proponi obiettivi sempre più impegnativi: niente da più forza del successo! Quando sai di poter vincere e si avvera anche solo un tuo piccolo desiderio, cambia radicalmente il modo di concepire quello che ti accade. Ricorda che l'unico limite che hai è quello che imponi a te stesso: abituati a pretendere di più, **lo meriti**.

Riassumendo dovrai:

- svegliarti presto
- rallentare il tuo ritmo di vita
- focalizzarti su ciò che “bussa” alle porte della tua mente e agire da custode
- provocarti intenzionalmente un attacco di panico (ti sfido a farlo almeno 4 volte nell'arco della giornata)
- pianificare gli obiettivi futuri della tua vita, partendo da domani, poi a 3 giorni, un mese e permetti di sognare ad occhi aperti, visualizzati vincente e sereno
- esci a fare quattro passi, cammina velocemente pensando a quello che sarai a breve e cerca di affaticarti, suda tanto e quando rientri, sotto la doccia, imprimi nella tua mente una visione di te vincente, mentre fai qualcosa che ti piace

Il prossimo capitolo ti vedrà protagonista di **una giornata quasi normale**.

**** fine del capitolo ****

GIORNO 6

UNA GIORNATA QUASI NORMALE

“L'esistenza è uno spazio che ci hanno regalato e che dobbiamo riempire di senso, sempre e comunque.”

~ Enzo Jannacci

Questa dovrà essere una giornata **memorabile**, che dovrai imprimere saldamente nella tua mente. Tutto, ogni evento, deve ruotare intorno a te! Il mondo ti aspetta.

Perchè questa giornata sia dedicata totalmente a te stesso, dovrai preferibilmente evitare di recarti a lavoro. Svegliati prestissimo e prenditi cura della tua persona come al solito, ma stavolta prova a stupirti, pettinati in maniera differente oppure indossa qualcosa che in genere hai scelto poche volte. Assicurati di piacerti e per tutta la giornata non farti influenzare da nient'altro che i tuoi pensieri. Non accendere la TV, non ascoltare musica, non leggere le mail e tieni spento il cellulare, posticipa tutte le attività a domani, oggi la dedichi a te solo.

Sii particolarmente silenzioso per il momento, e poni la tua attenzione alle cose che ti vengono in mente, agendo da custode, come indicato nel capitolo precedente.

Ripassa tutte le tecniche apprese finora e applicale alla giornata che ti aspetta.

Preparati una colazione molto abbondante, esagera pure nelle porzioni e se ci riesci, per oggi salta il pranzo: ti rifarai successivamente. Mentre consumi quello che molti ritengono il pasto più importante della giornata, pensa a come hai vissuto in queste ulti-

me giornate. Hai notato dei miglioramenti? Cosa ti rivelano le pagine del diario? Come ti senti? Hai pianificato degli obiettivi che sei convinto di poter raggiungere? Apri una finestra e ascolta i rumori dell'ambiente in cui vivi.

Ora rilassati e resta nel tuo paradiso mentale per almeno una mezz'ora. Arricchisci mentalmente la tua esperienza con altri elementi e dettagli, magari prova ad invertire il luogo, se eri in montagna pensa alla spiaggia e viceversa.

Stavolta però nel tuo paradiso arriva un animale, il tuo animale preferito, quello che hai sempre desiderato da bambino di poter avere con te. E' forse un cane? Un gatto? Un serpente? Un elefante? Quando hai creato chiaramente l'animale che la tua mente suggerisce, immagina che questo ti segua per tutto il tempo, accompagnandoti fino all'albero enorme, ti segue anche dentro, immerso insieme a te in questo luogo incantevole e ti osserva, lasciandosi accarezzare da te. Tutto intorno sembra essere invaso da un senso di calma piatta e pace...

Resta in questo stato controllando la tua respirazione col diaframma (la mano sul petto non deve muoversi). Quando senti di essere calmo e rilassato ripeti a te stesso, come hai già fatto in precedenza, le seguenti frasi per almeno 6 volte:

“... sono placido ... calmo e rilassato ... mi sento bene ...”

Ora pensa ai luoghi intorno a te che puoi raggiungere a piedi e decidi di recarti in uno di questi, scegliendo magari un luogo che sia frequentato da abbastanza persone. Per farti un esempio, io decisi di recarmi alla stazione ferroviaria una volta e successivamente, essendo un periodo di saldi, decisi di passeggiare per le strade del centro della mia città. Scelto il luogo, incamminati lentamente verso la destinazione, silenzioso, immerso completamente nei tuoi pensieri. Poni molta attenzione a cosa ti suggerisce la mente e ammetti il passaggio soltanto a stimoli e pensieri positivi. Qualora qualcosa di negativo come ad esempio il traffico dovesse bussare alla tua porta, ripeti a te stesso “...pensiero non desiderato...non puoi entrare...” e pensa immediatamente a qualcosa di diverso. Dovrai lottare molto con questo aspetto della tua mente in quanto, se sei in uno stato ansioso, pensare alle cose negative è molto più facile. Ripeti ogni volta che sarà necessario “...pensiero non desiderato...non puoi entrare...”, ricorda che sei tu ad ammettere che qualcosa entri in te o rimanga fuori.

Raggiunto quindi il luogo da te scelto, fermati per qualche minuto ad osservare la vita intorno a te, comportandoti quasi da fantasma, esci da te stesso e ascolta le voci intorno, leggi i manifesti, osserva le espressioni delle persone che camminano, degli automobilisti, interessati a cosa fanno le persone intorno a te. A cosa pensa la gente? Come vive la gente?

Resta in uno stato di osservazione per almeno un'ora, continua a camminare lentamente e senza chiederti il perchè, se senti che una determinata cosa attrae la tua attenzione, assecondati: entra in quel bar, visita quel negozio, provati quella maglia.

Sei parte di tutto e in un modo o nell'altro la tua vita entra continuamente in contatto con la vita degli altri, in circostanze che non puoi umanamente prevedere. Sia le persone che gli avvenimenti, posso riservarti piacevoli sorprese e le opportunità sono intorno a te. Ce ne sono molte e più di quante pensi. Oggi abbiamo tecnologia, possibilità e mezzi che i nostri genitori non avrebbero mai immaginato. Sfruttali per darti piacere! Come detto in precedenza, concediti pure il lusso di sbagliare, farai sempre in tempo a chiedere scusa, prenditi meno sul serio. Lascia che la vita ti sorprenda, aspettati sempre cose positive e “rinnega” gli stimoli negativi.

Le tue azioni e le decisioni che prendi di giorno in giorno, impattano inevitabilmente sulla vita di qualcun altro. Pensa ad esempio ai grandi imprenditori o ai politici, che hanno influenza su migliaia di vite. Che influenza ha o può avere la tua vita nel mondo che ti circonda? Questo lo decidi soltanto tu: non hai alcun limite.

Ragiona a lungo sul tuo ruolo nel mondo e alle effettive possibilità che hai. Non ti lasciare condizionare da convinzioni limitanti. **E' vero soltanto ciò di cui ti convinci.** Su tutto il resto puoi agire in maniera anche drastica se lo reputi necessario. Puoi agire intanto sui tuoi pensieri adesso, vedere il mondo da una prospettiva diversa. Se riesci a modificare la tua visione del mondo, applicando anche le tecniche di visualizzazione che ti ho illustrato, sarai stupito da quante volte, pensare in maniera differente, darà vita a risultati inattesi e spesso piacevoli. Quando sarai libero dalle tue paure e quindi una persona positiva e serena, potrai anche aiutare qualcuno che in un dato momento ha meno forza vitale di te. Non immagini nemmeno quanto bene possa farti agire per il benessere di una persona, anche senza ottenere nulla in cambio. Devi però essere in grado di supportare i tuoi sforzi con la tua energia e fare in modo che questa sia disponibile in abbondanza dentro di te, prima di manifestarsi all'esterno. Indovina co-

me puoi accrescere il tuo livello di energia? Esatto: con i tuoi pensieri e le conseguenze che questi avranno sulla tua esperienza. Ricalcando un concetto esposto in precedenza, non si tratta di essere egoisti o di accentrare esclusivamente tutto su te stesso. Si tratta bensì di concederti un personale momento di crescita e sviluppo interiore, che metterai a disposizione anche di altre persone, se lo vorrai, arricchendovi a vicenda.

L'uomo tende per sua natura a rifiutare il cambiamento, in quanto risulta più semplice e sicuro restare nella propria "zona di comfort". Quando però circostanze di vita o decisioni lo obbligano ad uscirne, possono avvenire cambiamenti radicali sia in termini personali che economici. Molti imprenditori, ad esempio, spinti inizialmente dalla necessità di guadagnare, hanno creato oggetti e servizi che poi sono serviti a trasformare la vita di molte persone, creando benessere e posti di lavoro. Quello che però hanno dovuto affrontare molti di loro è stato soprattutto la messa in discussione dei propri valori, imponendosi disciplina sia mentale che fisica a supporto della propria idea. Spesso hanno rischiato e perso molto, ma alla fine ce l'hanno fatta. La Rete è letteralmente piena di storie di successo e queste possono essere fonte di grande ispirazione per il tuo futuro. Un elemento comune delle persone di successo? La capacità di Visione, la disciplina mentale e l'attitudine alla continua ricerca di opportunità. Cosa allora ti fa pensare di non poter essere una **persona di successo, libera dalle paure e pronta a sfidare la vita?**

Sei parte del gioco. Crea allora le tue regole.

Se ti è possibile, stasera organizza una festa a casa tua, con amici, invita qualcuno a prendere una pizza o a bere qualcosa. Fai però qualcosa di inaspettato, agisci in maniera diversa dal solito. Questa sera devi concederti di eccedere, uscire dalla tua "zona di comfort". Se te la senti, bevi di più, mangia di più, fuma di più, parla di più, racconta barzellette, alza al massimo il volume della musica... Se non hai idee, lascia che qualcuno organizzi qualcosa per te e spassatela: stavolta cerca di essere protagonista.

Quando ti sentirai a tuo agio, prova a farti venire intenzionalmente un attacco di panico. Vedrai che risulterà molto difficile, se non impossibile, e se proprio capita, ormai sai come gestire la situazione. **Sei tu al comando.**

Resta pure in piacevole compagnia tutto il tempo che vorrai. Divertiti e mostrati sereno e sorridente: ti sorprenderà sentirti dire tante volte: “...ti vedo diverso”. Quando lasciamo che le esperienze ci diano energia e quando utilizziamo questa energia per migliorarci e crescere, questo fenomeno diventa contagioso, gli altri non possono fare a meno di notarlo. Certamente non puoi pretendere di essere ogni singolo giorno al top, ma avendo adottato una visione più positiva di te stesso e del mondo intorno a te, avrai molte più possibilità di trascorrere momenti piacevoli, nei luoghi che avrai modo di frequentare e con persone con le quali condividi i tuoi interessi.

Rientrato a casa, prenditi qualche minuto per appuntare sul diario i frutti della tua avventura con il panico, descrivi precisamente le sensazioni che hai provato oggi, cosa ti hanno detto i tuoi conoscenti e chiudi poi il diario in un cassetto. Lo riprenderai più avanti nel tempo, quando avrai raggiunto i tuoi obiettivi e sarai curioso di leggere i tuoi appunti. Memorie di un passato che però ti ha arricchito, ti ha visto affrontare e sconfiggere un problema che molti gestiscono facendo uso e abuso di farmaci, finendo però con il rovinarsi o vivere una vita assai limitata.

In sintesi, dovrai:

- evitare se possibile di andare a lavoro
- fare una colazione abbondante
- immergerti nel tuo paradiso mentale e arricchirlo
- recarti a piedi in un luogo frequentato da molte persone
- sentirti parte del tutto e ragionare sulle tue convinzioni e il ruolo che vuoi avere
- trascorrere una piacevole ma “insolita” serata con chi vuoi
- provocarti un altro attacco di panico
- appuntare la tua esperienza sul diario

Rifletti su ciò che sei, su come ti sei limitato per via del panico e promettiti di migliorare ogni giorno. Non essere severo con te stesso e ricorda quanto è importante avere un dialogo interiore sano e ricco di stimoli positivi. Nel prossimo capitolo riassumeremo ed approfondiremo quanto detto finora e ti darò consigli per massimizzare l'effetto delle tecniche che abbiamo trattato, per consentirti quindi un risultato efficace e duraturo.

*** *fine del capitolo* ***

GIORNO 7

FUORI DAL TUNNEL

“Sono drogato. Drogato di vittoria. In questo momento sono totalmente dipendente dal successo: corro, vinco e dunque vivo.”

~ Ayrton Senna

Sei giunto alla fine di questa avventura, hai conosciuto la mia storia e incontrato da vicino te stesso, da un punto di vista differente. Se sei riuscito a modificare anche solo piccoli aspetti della tua vita, dovresti accorgerti che qualcosa in te si è scosso, che sei ora più forte delle tue ansie. Non potrai fare a meno di migliorarti costantemente, cercare il buono nelle persone e dalle situazioni che vivi. Il mondo riserva anche delle cose certo non piacevoli, **ma tu ora sai di poter scegliere.**

Scegliere di sviluppare a pieno le tue capacità, sentirti parte di un grande e meraviglioso gioco che è la vita, rischiare di sbagliare più volte e avere sempre la consapevolezza che a tutto c'è rimedio.

Quando ti ho parlato di pensiero creativo, visualizzazione, rilassamento, di sperimentare cose insolite nella tua vita, spero di averti dato degli spunti di riflessione su quanto in realtà puoi permetterti. Non lasciare dunque che le tue convinzioni limitanti pregiudichino ulteriormente il tuo diritto a vivere con soddisfazione le tue giornate!

Ora devi far tesoro di quanto hai letto in queste pagine e permettere al tuo inconscio di elaborare le informazioni. La tua mente inizierà gradualmente a percepire le cose in maniera differente, a tuo vantaggio, e sarai capace di evitare “giri di pensiero” che fino ad oggi ti hanno limitato, portandoti anche a soffrire di ansia e panico.

A supporto delle tecniche che ti ho illustrato, esistono anche rimedi naturali che potrebbero aiutarti. Ad esempio, i Fiori di Bach, ed in particolare il Rock Rose, il Cherry Plum e lo Star of Bethlehem, sembrerebbero particolarmente indicati per chi soffre d'ansia e attacchi di panico. Inoltre, il profumo di lavanda sembra conciliare il rilassamento e il sonno (io ho utilizzato degli oli essenziali a base di lavanda, ne mettevo 4-5 gocce sul cuscino). Per quanto riguarda le tisane, ho provato con successo quelle a base di biancospino, che si ritiene abbia capacità benefiche sul cuore e sugli stati nervosi in genere.

Prova a chiedere in erboristeria, magari sapranno consigliarti qualche altra buona tisana rilassante.

Tutti i rimedi naturali che avrai modo di provare, e ce ne sono davvero tanti, non danno però effetti duraturi se non avrai lavorato a monte, sulla causa principale del tuo stato emotivo. Sicuramente proveresti un temporaneo sollievo, ma il nostro scopo è farti uscire dalla routine del panico una volta e per tutte.

Ho indicato nei precedenti capitoli che è di fondamentale importanza modificare il proprio stile di vita, mangiare bene e fare attività fisica, ma quello che maggiormente può produrre benefici duraturi nel tempo **risiede nel tuo modo di pensare**. Infatti, se saprai adottare una visione ottimistica della tua situazione e del tuo futuro, tutto il resto verrà in automatico. Recentemente, in rete, si è diffusa una teoria che esiste in realtà già da tempo, “la Legge dell’Attrazione”, grazie ad un libro dal titolo “The Secret”. Nel libro e nel relativo film, che ti consiglio di vedere, si fa riferimento alla teoria che **i nostri pensieri diventano cose**. Da qui una lunga serie di autori ha pubblicato derivati di questa teoria, suggerendo di applicare i loro metodi per favorire la salute e il successo. Ci sono quindi molte storie interessanti legate a questi principi: vai pure in rete e cerca “Legge dell’attrazione”. Avrai a disposizione letteralmente una marea di pagine, video e corsi che trattano l’argomento: non credere però che sia facile come dicono, si richiede una buona dose di impegno. Tuttavia, ho avuto il piacere di confrontarmi con persone “fanatiche” di questa teoria, e sebbene non sia completamente d’accor-

do con **tutto** quello che affermano, posso certamente dire che l'applicare alcune tecniche proposte da loro non può che fare bene.

Se desideri approfondire le tecniche che ti ho illustrato nei capitoli precedenti, fai pure una ricerca sulla “Legge dell’Attrazione”, ma ricorda che devi agire sempre e comunque sulla tua forza di volontà e determinazione a voler raggiungere il risultato.

Insisti quindi sulla necessità di cambiamento che ti ha spinto fin qui, e concentrati poi sul tuo miglioramento costante. Con le informazioni che hai acquisito leggendo questo libro, dovresti essere in grado di lavorare più agevolmente con i tuoi pensieri.

Indico quindi velocemente quello che dovrai fare di giorno in giorno. Utilizza questo capitolo come una sorta di “ripasso” delle teorie, da usare quando senti di voler avere la forza di reagire.

Sai che di panico non si può morire

L'eccessiva presenza di pensieri negativi e l'accumulo di stress, possono generare gli attacchi e incastrarti nella routine che conosci bene. La paura è da sempre un'importante risorsa, che ci ha permesso di reagire agli eventi e di evolverci. Sfrutta questo elemento a tuo vantaggio. Sfida pure il panico! Lascia che arrivi dove vuole: tu sai che puoi gestirlo e col tempo non sarà degno della tua preoccupazione.

E' importante iniziare bene dal mattino

Inizia le tue giornate con dei buoni propositi, evita di preoccuparti da subito di problemi materiali come bollette, impegni di lavoro, diverbi con conoscenti e via dicendo. C'è sempre tempo per sistemare le cose, il mattino deve essere caratterizzato dal buonumore e dalla “preparazione alla giornata”, che non sempre è una sfida. Colazione abbondante, pensieri ridotti al minimo e via di slancio!

Puoi creare un paradiso mentale

Rifugiati, ogni volta che lo riterrai opportuno, nel tuo paradiso mentale. Arricchiscilo di particolari piacevoli e col tempo “visualizza” anche situazioni che vorresti vivere ed oggetti che vorresti avere. Cerca di provare le sensazioni anche a livello fisico. Vuoi una casa nuova? Immaginati allora mentre apri la porta, entri nel tuo salotto ideale e ti siedi comodo sul divano che profuma di nuovo. **Coccola la tua mente con i dettagli!** Sognare ad occhi aperti non costa nulla e mette in moto energie nel tuo inconscio

che ti faranno cogliere al volo le opportunità. Pratica spesso questa tecnica unitamente alla respirazione diaframmatica.

Bada a quel che mangi e bevi

Il cibo di cui ti nutri, nutre anche la tua mente. “Siamo quello che mangiamo” è un principio da tenere in degna considerazione. Sperimenta nuovi piatti, evita cibi eccessivamente grassi e assicurati di assumere tutte le vitamine di cui il tuo corpo necessita: le carenze alimentari sono responsabili di molti problemi di salute. Agendo quindi su questo aspetto e sforzandosi di **bere non meno di 8 bicchieri d’acqua al giorno**, noterai da subito miglioramenti sul tuo fisico e il tuo umore!

Circondati di persone e circostanze positive

Appena puoi, organizza piacevoli momenti con persone che hanno i tuoi stessi interessi e che ami frequentare. Espandi la cerchia dei tuoi contatti e attiva la tua attenzione sulle esperienze di vita degli altri: permetti alle persone di sorprenderti. Sii una persona adorabile, fai in modo che gli altri ti chiedano consigli e dimostrati incline allo scherzo. Sorridi e proponi argomenti leggeri, la tua gioia di vivere e la tua energia positiva saranno contagiose.

La tua visione del mondo è il risultato dei tuoi pensieri

Ascolta e “calibra” il dialogo interiore. Dai continuamente a te stesso stimoli positivi, analizza quello che “bussa” alla tua mente e permetti l’accesso soltanto agli elementi che credi possano arricchirti. Fidati del tuo istinto e non aver paura di sbagliare: piccoli fallimenti sono ammessi se il risultato finale è il raggiungimento dei tuoi obiettivi. Utilizza Internet e la TV per ispirarti e divertirti, evita argomenti “pesanti”, a meno che tu non ti senta energeticamente forte.

Vai a dormire “con un sogno”

Poniti obiettivi semplici da raggiungere, ma abituati a pretendere di più dalla vita. Se credi di non avere determinate capacità, puoi sempre attivarti per acquisirle. Abituati ad essere curioso, fai molte domande, gioca con le tue giornate e **sfidati**. Anche se all’inizio otterrai piccoli successi, congratulati con te stesso per avercela fatta! Poi vai avanti seguendo una tua personale mappa. Non c’è nulla di più gratificante dell’andare a dormire avendo voglia di risvegliarsi il mattino dopo!

Ci sei prima tu, e poi tutto il resto

Devi star bene per essere in grado di vivere felice. Occupati allora continuamente della tua felicità, e dell'accrescimento delle tue capacità. Il mondo gira intorno ai sogni degli audaci. Nessuno può negarti il diritto di progettare la vita che desideri e di compiere scelte, anche azzardate, che credi possano condurti alla gioia. Sei parte di un gioco più grande, milioni di persone con i loro schemi e le loro rispettive vite. Tu sentiti parte di questo Flusso, permetti che gli eventi facciano pure il loro corso, ma sappi che in ogni momento, non importa dove e come, puoi agire per piccoli passi o colossali cambiamenti e stravolgere la tua vita nella direzione che avrai deciso di seguire.

*Come ti senti oggi?
Cosa vuoi che accada?
Cosa fai per farlo succedere?*

*Quando credi di aver capito tutto
è arrivato il momento di iniziare daccapo...*

CONSIDERAZIONI FINALI

Se questo testo ti è stato di aiuto e conosci qualcuno che soffre di panico o ansia, raccomandagli di visitare il sito www.vialpanico.it e di acquistare l'e-book.

Con una parte del ricavato di questo progetto, ho intenzione di produrre materiale utile a persone in cerca di consigli pratici, esperienze da cui attingere informazioni per il miglioramento della propria condizione di vita.

Sono in programma testi che riguarderanno lo sviluppo personale, le alternative alla medicina tradizionale, il guadagno online e molto altro!

Sarò lieto di rispondere a tue eventuali domande e di apprendere il risultato del metodo proposto applicato alla tua esperienza. Scrivi quindi a info@vialpanico.it e raccontami la tua storia! Eventualmente, la tua esperienza sarà pubblicata sul sito, senza però rivelare in chiaro la tua vera identità, a meno che tu non lo richieda esplicitamente.

Che la vita ti doni molto più di quanto tu possa desiderare!

Che tu sia viziato dalle gioie che il mondo riserva!

Che tu, ora forte, sia luce per chi è al buio!