

la Bussola

Questo libro ha un carattere puramente informativo e divulgativo. Tutte le informazioni, gli esercizi, le indicazioni e quanto contenuto nel libro stesso, non costituiscono a nessun titolo cura medica e non sostituiscono in nessun modo, la diagnosi e/o il trattamento di un medico o specialista qualificato. Gli autori non sono in alcun modo responsabili per l'utilizzo improprio delle informazioni presentate in questo libro, e per eventuali danni o problemi causati dall'utilizzo delle informazioni in esso contenute.

GIORGIA GIRAUDO, VALTER GIRAUDO

ANSIA?
SE LA CONOSCI, NON LA TEMI PIÙ!



la Bussola



la Bussola

©

ISBN
979-12-5474-655-4

PRIMA EDIZIONE
ROMA 10 NOVEMBRE 2026

INDICE

7 Introduzione

11 Io e l'ansia

19 Il Disturbo d'Ansia Generalizzato (DAG)

37 Esercizio: Quanto spazio occupa l'ansia nella mia vita?

43 Ansia generalizzata e social media

55 Le manifestazioni dell'ansia

63 Differenze tra ansia, stress e panico

71 Le tue percezioni dell'ansia

79 Perché è così importante diventare consapevoli quando soffri di ansia

87 Esercizio – Riconoscere e accogliere l'ansia

93 Perché l'ansia generalizzata non scompare?

101 Esercizio – Le situazioni che tendo ad evitare

105 Esercizio – Dal problema alla soluzione

111 Intervenire praticamente

121 Esercizio – Respirazione lenta e consapevole

133 Il rilassamento muscolare progressivo

141 Esercizio pratico: Rilassamento Muscolare Progressivo per l'Ansia Generalizzata

147 Esponiti gradualmente a ciò che temi

151 Esercizio pratico – Costruisci la tua scala dell'esposizione

155 Osserva le tue preoccupazioni con maggior razionalità

161 Esercizio pratico – Ridimensiona la tua preoccupazione

165 Esercizio – La piramide rovesciata delle probabilità

169 La consapevolezza dei tuoi pensieri

179 Incertezze e preoccupazioni

193 Aiuti pratici

201 Esercizi pratici per gestire l'ansia

209 Conclusione

INTRODUZIONE

Hai mai sentito, all'improvviso, un nodo alla gola senza un motivo apparente?

O il cuore accelerare così forte da farti pensare che ci fosse qualcosa che non andava?

Hai mai percepito la mente correre velocemente da un pensiero all'altro, immaginando scenari negativi, anticipando problemi che forse non si presenteranno mai?

Oppure ti è capitato di sentirti costantemente in allerta, come se dovessi essere sempre pronto ad affrontare qualcosa di spiacevole, anche quando tutto sembra andare bene?

Se ti riconosci in queste esperienze, sappi che non sei l'unica persona a viverle. L'ansia è una delle esperienze emotive più diffuse e, allo stesso tempo, una delle più fraintese. Può farti sentire vulnerabile, stanco, sopraffatto e persino incompreso. A volte arriva all'improvviso, altre volte si insinua lentamente nella quotidianità, fino a trasformare anche le situazioni più semplici in una fonte di preoccupazione.

Forse hai già provato a combatterla. Hai cercato di ignorarla, di controllarla, di convincerti che sarebbe passata da sola. Forse ti sei detto più volte: *"Devo smettere di pensarci"* oppure *"Non dovrei sentirmi così."* Eppure, più cercavi di allontanarla, più sembrava diventare intensa. È una sensazione frustrante, ma comprensibile.

L'ansia non è un segno di debolezza, né qualcosa di cui vergognarsi. È una risposta naturale del nostro organismo, nata per proteggerci dai pericoli. Il problema nasce quando questo sistema di protezione diventa troppo sensibile e inizia ad attivarsi anche in assenza di un reale pericolo, mantenendo il corpo e la mente in uno stato di allerta quasi continuo.

In quei momenti può sembrare che sia l'ansia a prendere il controllo delle tue giornate, delle tue decisioni e persino del modo in cui immagini il futuro.

La buona notizia è che l'ansia può essere compresa … e ciò che si comprende può essere gestito.

Questo libro nasce proprio con questo obiettivo: aiutarti a conoscere meglio il funzionamento dell'ansia, capire perché compare, quali meccanismi la mantengono e, soprattutto, quali strategie possono aiutarti a ridurne l'impatto sulla tua vita.

Non troverai formule magiche, soluzioni immediate o promesse irrealistiche. Il cambiamento richiede tempo, allenamento e pazienza. Tuttavia, troverai strumenti pratici, esercizi ed esempi concreti che potranno accompagnarti passo dopo passo verso un rapporto più equilibrato con le tue emozioni. L'obiettivo di questo percorso non è eliminare completamente l'ansia. Sarebbe impossibile, oltre che poco utile. L'ansia, infatti, è un'emozione fondamentale che continuerà ad accompagnarti in molti momenti della vita.

Ciò che può cambiare è il modo in cui la vivi.

Puoi imparare a riconoscerla prima che diventi travolgente, ad ascoltare il messaggio che cerca di comunicarti senza lasciarti dominare dalla paura e a rispondere in modo più consapevole, invece di reagire automaticamente.

Pagina dopo pagina scoprirai che è possibile interrompere molti dei meccanismi che alimentano l'ansia e recuperare gradualmente fiducia nelle tue capacità.

Non si tratta di diventare una persona che non prova mai paura. Si tratta di diventare una persona che, anche quando la paura si presenta, sa di avere gli strumenti per affrontarla.

Se hai deciso di iniziare questo percorso, hai già compiuto il primo passo: quello di scegliere di comprendere ciò che stai vivendo invece di subirlo passivamente.

Adesso puoi iniziare il cammino.

Un passo alla volta.

Perché la libertà dall'ansia non nasce dall'assenza di paura, ma dalla fiducia crescente nella tua capacità di affrontarla.


L'ANSIA
PERDERÒ IL CONTROLLO
MI GIUDICANO
NON CE LA FACCIO
PAURA
PAURA
PAURA
PAURA

IO E L'ANSIA

"Quando smetti di lottare contro l'ansia e inizi ad ascoltarla, qualcosa cambia: non è più lei a controllarti, ma tu a guidare la relazione con lei."

Che cos'è l'ansia?

L'ansia è una delle esperienze emotive più comuni e universali dell'essere umano. Tutte le persone, nel corso della vita, hanno provato almeno una volta quella sensazione di tensione, agitazione o preoccupazione che compare davanti a una situazione incerta, impegnativa o percepita come potenzialmente rischiosa.

Contrariamente a quanto spesso si pensa, l'ansia non è necessariamente qualcosa di negativo. È una risposta naturale del nostro organismo, un vero e proprio sistema di allarme che si è sviluppato per proteggerci. Quando il cervello percepisce una possibile minaccia, attiva una serie di cambiamenti fisici e psicologici che ci preparano ad affrontare il pericolo: aumenta la concentrazione, cresce il livello di attenzione e il corpo si prepara a reagire.

In questo senso, una certa quantità di ansia può essere utile: può aiutarci a prepararci per un esame, a essere

più concentrati durante un compito importante, a valutare meglio una decisione o a prestare maggiore attenzione in una situazione potenzialmente rischiosa.

Il problema nasce quando questo sistema di allerta diventa eccessivamente sensibile o rimane attivo anche quando non è necessario. In questi casi, l'ansia può smettere di essere una risposta utile e trasformarsi in una fonte di sofferenza, limitando la libertà e interferendo con la vita quotidiana.

Quando l'ansia diventa un problema

È normale attraversare periodi della vita in cui ci si sente più sotto pressione. Cambiamenti importanti, difficoltà personali, responsabilità, problemi lavorativi o relazionali possono aumentare temporaneamente il livello di stress e portare a sentirsi più agitati, tesi o preoccupati del solito.

Queste reazioni fanno parte della normale esperienza umana.

A volte, però, l'ansia non diminuisce con il passare del tempo. Al contrario, può diventare sempre più presente, intensa e difficile da controllare. La persona può iniziare a sentirsi costantemente in allerta, come se dovesse prepararsi continuamente ad affrontare qualcosa di negativo.

Quando questo accade, anche attività quotidiane apparentemente semplici possono diventare faticose. Possono comparire difficoltà nel rilassarsi, nel concentrarsi, nel dormire o nel godersi momenti che normalmente sarebbero piacevoli.

L'ansia può dare la sensazione di essere intrappolati in un ciclo in cui la mente cerca continuamente di prevedere

e prevenire ogni possibile problema, senza riuscire mai a raggiungere una vera sensazione di sicurezza.

Ansia e paura: due esperienze simili ma diverse

Nel linguaggio comune spesso utilizziamo le parole "ansia" e "paura" come sinonimi, ma dal punto di vista psicologico esiste una differenza importante.

La **paura** è una risposta emotiva che compare quando ci troviamo di fronte a una minaccia concreta e immediata. Per esempio, se incontriamo un animale pericoloso o ci troviamo in una situazione realmente rischiosa, la paura attiva il nostro organismo per permetterci di proteggerci.

L'**ansia**, invece, è maggiormente collegata all'anticipazione di un possibile pericolo. Non riguarda necessariamente qualcosa che sta accadendo nel presente, ma qualcosa che potrebbe accadere nel futuro.

Quando siamo ansiosi, spesso la mente cerca di rispondere a domande come:

- *"E se succedesse qualcosa di negativo?"*
- *"E se non fossi in grado di affrontarlo?"*
- *"E se le cose andassero diversamente da come spero?"*

L'elemento centrale dell'ansia è quindi la possibilità: la percezione che qualcosa di indesiderato potrebbe verificarsi e che potrebbe avere conseguenze difficili da gestire.

Questa caratteristica spiega perché l'ansia possa essere così complessa da affrontare: la minaccia non è sempre presente davanti ai nostri occhi, ma viene costruita e anticipata dalla nostra mente.

Come si manifesta l'ansia

L'ansia coinvolge diversi aspetti della nostra esperienza: il corpo, i pensieri, le emozioni e i comportamenti.

Dal punto di vista fisico può manifestarsi attraverso:

- aumento del battito cardiaco;
- sensazione di respiro corto o difficoltà a respirare;
- tensione muscolare;
- sudorazione;
- tremori;
- sensazione di agitazione interna;
- nodo alla gola;
- vertigini o sensazione di instabilità;
- difficoltà a rilassarsi.

Dal punto di vista mentale può portare a:

- preoccupazioni frequenti;
- pensieri negativi ripetitivi;
- difficoltà a concentrarsi;
- immaginare scenari futuri negativi;
- bisogno continuo di controllare o ricevere rassicurazioni.

A livello comportamentale può invece favorire:

- evitamento delle situazioni temute;
- ricerca continua di sicurezza;
- controllo eccessivo;
- difficoltà a prendere decisioni.

Queste manifestazioni possono presentarsi con intensità

e modalità diverse da persona a persona. Non esiste un unico modo di vivere l'ansia: alcune persone sperimentano soprattutto sintomi fisici, altre sono maggiormente coinvolte dai pensieri e dalle preoccupazioni.

I diversi disturbi d'ansia

Quando l'ansia diventa molto intensa, persistente e interferisce significativamente con la vita della persona, può assumere la forma di un disturbo d'ansia.

Esistono diverse tipologie di disturbi d'ansia, che si differenziano per il tipo di paura o preoccupazione predominante, per le situazioni che li attivano e per il modo in cui si manifestano.

Tra questi troviamo, ad esempio:

- il **disturbo d'ansia generalizzato**, caratterizzato da preoccupazioni eccessive e difficili da controllare riguardo a diversi aspetti della vita quotidiana;
- il **disturbo di panico**, caratterizzato da episodi improvvisi di intensa paura accompagnati da forti sensazioni fisiche;
- le **fobie specifiche**, in cui l'ansia è legata a oggetti o situazioni particolari;
- il **disturbo d'ansia sociale**, caratterizzato da una forte paura del giudizio o della valutazione negativa degli altri;
- il **disturbo ossessivo-compulsivo** e altri disturbi correlati, caratterizzati dalla presenza di pensieri intrusivi e comportamenti ripetitivi finalizzati a ridurre l'ansia.

Conoscere queste differenze è importante perché permette di comprendere meglio ciò che si sta vivendo e individuare strategie di gestione più appropriate.

L'ansia, quindi, non è semplicemente "essere agitati" o "preoccuparsi troppo". È un sistema complesso che coinvolge corpo e mente. Comprenderne il funzionamento rappresenta il primo passo per imparare a gestirla.

L'obiettivo non è eliminare completamente l'ansia: un'esistenza senza alcuna preoccupazione non sarebbe né possibile né necessaria. L'obiettivo è imparare a riconoscerla, comprenderne i segnali e sviluppare strumenti per evitare che sia lei a determinare le nostre scelte e il modo in cui viviamo la nostra vita.

L'ansia: nemica o alleata?

Nel linguaggio quotidiano la parola *ansia* viene spesso utilizzata con un'accezione negativa. Solitamente la associamo a sensazioni spiacevoli come agitazione, paura, tensione o preoccupazione, e tendiamo a considerarla qualcosa da eliminare il prima possibile.

Questa visione, però, non tiene conto di un aspetto fondamentale: l'ansia non nasce come un nemico. Al contrario, è un sistema di protezione naturale che appartiene al normale funzionamento dell'essere umano.

Come tutte le emozioni, anche l'ansia ha una funzione precisa. La sua presenza ci segnala che una situazione richiede attenzione e prepara il nostro organismo ad affrontare una possibile sfida. Quando funziona in modo equilibrato, l'ansia attiva le nostre risorse fisiche, cognitive ed emotive, aumentando la concentrazione, favorendo

la pianificazione e aiutandoci a trovare strategie efficaci per affrontare ciò che abbiamo davanti.

Questa forma di ansia viene spesso definita **ansia fisiologica** o **ansia funzionale**. Non rappresenta un ostacolo, ma una risposta adattiva che ci permette di prepararci meglio agli eventi importanti e di rispondere in modo adeguato alle richieste dell'ambiente.

Immagina, ad esempio, uno studente che deve sostenere un esame. Un certo livello di ansia può spingerlo a organizzare lo studio, dedicare tempo alla preparazione, prestare maggiore attenzione agli argomenti più importanti e arrivare all'esame più pronto. Se non provasse alcuna preoccupazione, potrebbe sottovalutare l'impegno necessario e non mettere in atto i comportamenti utili al raggiungimento del risultato.

In questo caso l'ansia non è un limite: è una forma di energia che orienta l'azione.

Il problema, quindi, non è la presenza dell'ansia in sé, ma il modo in cui si manifesta e l'impatto che ha sulla vita della persona.

L'ansia diventa problematica quando supera una certa soglia, quando è sproporzionata rispetto alla situazione o quando continua ad attivarsi anche dopo che il momento di difficoltà è terminato. In questi casi, invece di aiutare ad affrontare un problema, può iniziare a mantenere la persona in uno stato di allerta continua.

Tornando all'esempio dell'esame, una normale preoccupazione potrebbe spingere lo studente a prepararsi. Un'ansia eccessiva, invece, potrebbe portarlo a pensare continuamente al possibile fallimento, a dubitare delle proprie capacità, a controllare ripetutamente ogni dettaglio, a dormire male o a non riuscire più a concentrarsi.

La differenza fondamentale sta quindi nella **funzione** che l'ansia assume:

– quando ci aiuta a prepararci, affrontare una situazione e trovare soluzioni, svolge un ruolo utile;
– quando ci blocca, limita le nostre scelte o ci impedisce di vivere serenamente, diventa un problema da affrontare.

Un aspetto importante da comprendere è che anche l'ansia intensa non è un segnale di debolezza personale. È il risultato di un sistema di allarme che, per diverse ragioni, è diventato eccessivamente sensibile e tende ad attivarsi più spesso o più intensamente del necessario.

Quando l'ansia diventa persistente, difficile da controllare e interferisce con la vita quotidiana — ad esempio con il lavoro, le relazioni, il sonno o le attività che normalmente svolgiamo — può assumere la forma di un disturbo d'ansia.

Comprendere questa distinzione permette di cambiare prospettiva: l'obiettivo non è eliminare completamente l'ansia, perché una vita priva di qualsiasi preoccupazione non sarebbe realistica né utile. L'obiettivo è imparare a riconoscere quando l'ansia sta svolgendo la sua funzione protettiva e quando, invece, sta diventando un ostacolo.

L'ansia può essere una compagna preziosa quando impariamo ad ascoltarla, ma può diventare un peso quando lasciamo che sia lei a guidare ogni scelta.

Il percorso di gestione dell'ansia consiste proprio nel ristabilire questo equilibrio: non combatterla come un nemico, ma imparare a comprenderla e a utilizzarla come un segnale, senza permetterle di prendere il controllo della nostra vita.

IL DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO (DAG)

Il **Disturbo d'Ansia Generalizzato (DAG)**, conosciuto anche come **Generalized Anxiety Disorder (GAD)**, è caratterizzato dalla presenza di una preoccupazione eccessiva, persistente e difficile da controllare riguardo a diversi aspetti della vita quotidiana.

Chi vive questa condizione può avere la sensazione di essere costantemente in attesa che accada qualcosa di negativo. Le preoccupazioni possono riguardare ambiti diversi, come:

- la salute propria o dei propri familiari;
- il lavoro o lo studio;
- la situazione economica;
- le relazioni personali;
- il futuro;
- le responsabilità quotidiane.

Una caratteristica centrale del disturbo è che la preoccupazione non riguarda soltanto problemi reali e presenti, ma anche eventi possibili, ipotetici o improbabili.

La mente può creare continuamente scenari del tipo:

- *"E se succedesse qualcosa di grave?"*
- *"E se non fossi in grado di affrontarlo?"*
- *"E se commettessi un errore?"*
- *"E se qualcosa andasse storto?"*

Anche quando la persona riconosce razionalmente che alcune paure possono essere eccessive o poco probabili, può risultare molto difficile interrompere il flusso dei pensieri.

La sensazione comune è quella di non riuscire a "staccare la spina": la mente continua ad analizzare, prevedere e cercare soluzioni, generando però spesso ancora più tensione.

Quando la preoccupazione diventa un problema

Una differenza importante tra una normale preoccupazione e il Disturbo d'Ansia Generalizzato riguarda il modo in cui la preoccupazione influenza la vita della persona.

Una preoccupazione normale tende a essere temporanea e collegata a una situazione specifica. Una persona può preoccuparsi per un esame, un colloquio di lavoro o un problema familiare, ma successivamente riesce a tornare alle proprie attività.

Nel DAG, invece, la preoccupazione tende a diventare persistente e pervasiva. Può accompagnare la persona