

PER TE · 18-25

Quando la testa *non collabora.*

La cassetta degli attrezzi

Cinque strumenti per i momenti in cui la testa fa di testa sua: l'ansia che sale adesso, la notte che non parte, i pensieri che girano a vuoto, la voce interna che ti tratta male. Spiegati bene, con le fonti. Da usare oggi — e da tenere per quando serviranno ancora.

RESPIRO · GROUNDING · NOTTE · CARTA · VOCE INTERNA

Non è una cura. È una cassetta degli attrezzi.

Diciamolo subito, perché è importante: nessuno di questi strumenti fa sparire l'ansia per sempre. Chiunque te lo prometta, mente. Quello che fanno è un'altra cosa: aiutarti a passare il momento — la sera in cui il cuore corre, la notte in cui la testa non si spegne, il pomeriggio in cui ti stai dicendo cose che non diresti a nessuno. Sono attrezzi: li tiri fuori quando servono, oggi e in futuro. E se ti accorgi che ti servono ogni giorno, quello non è un fallimento tuo: è un'informazione. Ne parliamo alla fine.

COSA DICE LA RICERCA

Uno: le tecniche brevi funzionano nel momento acuto. Respirazione lenta e radicamento sensoriale abbassano l'attivazione del corpo in pochi minuti. Non curano ciò che c'è sotto: gli danno una pausa.

Due: il rimuginio non si ferma con la forza di volontà. Il cervello lo legge come una protezione. Funzionano invece le strategie strutturate: dare ai pensieri un orario e un posto — ed è una delle tecniche più studiate in letteratura.

Tre: come ti parli cambia come stai. Un'autocritica severa e costante rende più probabili ansia e umore basso nei mesi successivi; trattarsi con la gentilezza che si avrebbe per un amico è associato, negli studi, a meno ansia e più motivazione.

Riferimenti: Borkovec (1983) sul controllo dello stimolo del rimuginio; Harvey (2002) sul modello cognitivo dell'insonnia; MacBeth & Gumley (2012), meta-analisi su autocompassione e benessere psicologico. Tutte le fonti in fondo.

1 Il respiro 4-7-8 — quando l'ansia sale adesso

Il più semplice, e spesso il più efficace quando hai cinque minuti di panico puro. Quando sei in ansia il respiro si fa corto e superficiale — e respirare così accelera il panico. Questa proporzione lo inverte:

- **Inspira dal naso contando fino a 4.** Lentamente.
- **Trattieni il fiato per 7.** Un po' di scomodità è normale.
- **Espira dalla bocca contando fino a 8.** Fino in fondo, tutta l'aria.
- **Ripeti: 5 cicli in tutto.** Due minuti circa.

Non è magia, è fisiologia: l'espirazione lunga attiva il sistema che dice al corpo «non siamo in pericolo». Il cuore rallenta, il cervello riceve il messaggio.

2 Il grounding 5-4-3-2-1 — quando non sei «qui»

Se il respiro non basta e ti senti da qualche parte nel futuro — dove i problemi sono moltiplicati per dieci — serve un'ancora. Guarda intorno a te e trova:

Conta	Cosa
5 cose che vedi	una lampada, un muro, le tue mani. Dai un nome a ognuna, anche a voce.
4 cose che tocchi	il cotone della felpa, il freddo del pavimento. Sentile davvero.
3 suoni che senti	il frigo, le macchine fuori, il tuo respiro.
2 odori	lo shampoo, il detersivo. Anche «niente» è una risposta.
1 sapore	quello che c'è. Concentrati su quello.

Stai rimettendo il cervello nel presente: l'ansia vive in un futuro che non esiste, i sensi stanno solo qui. Il corpo se ne accorge: in questa stanza, adesso, non c'è nessun pericolo.

3 La regola dei 20 minuti — per la notte che non parte

Se resti a letto a rigirarti, il cervello impara ad associare il letto ai pensieri, non al sonno. La regola che rompe l'associazione è contro-intuitiva ma è tra le più solide che la clinica del sonno conosca:

- Se dopo **circa 20 minuti** il sonno non arriva, **alzati**. Non restare lì a combattere.
- Luce bassa, un'attività noiosa — **non lo schermo**: leggere, guardare il muro, quello che vuoi.
- Torna a letto **solo quando senti il sonno arrivare davvero**.
- Ripetuto qualche sera, il cervello ri-associa: letto = sonno. Non letto = pensieri.

È un principio della terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I), il trattamento di prima scelta per l'insonnia cronica. E no: recuperare dormendo fino a mezzogiorno nel weekend non funziona — è un mini jet-lag ogni lunedì.

4 Lo scarico su carta — per i pensieri che girano a vuoto

Il rimuginio notturno non è insonnia: è la coda dei pensieri non elaborati che si svuota appena il mondo si ferma. Il cervello li tiene in circolo perché, da qualche parte, crede che rimuginare serva a proteggerti. Non serve — ma puoi dargli quello che chiede: un posto e un orario.

- **Prima di sera, 10 minuti con un quaderno.** Scrivi tutto quello che gira: preoccupazioni, cose da fare, scenari brutti. Senza filtro, senza ordine.
- **Poi chiudi il quaderno.** Il gesto conta: i pensieri hanno un posto, e non è la tua testa.
- **Quando un pensiero torna di notte,** hai una risposta pronta: «è già scritto. Se conta, lo riprendo domani.»

È la «finestra delle preoccupazioni»: confinare il rimuginio in un tempo dedicato è una tecnica studiata da decenni, non un trucco da social. Il cervello ansioso ha bisogno di esternalizzare: una volta scritto, sa dove trovare il pensiero e smette di ripeterlo.

5 Il test dell'amico — per la voce che ti tratta male

Quella voce che dopo un errore ti dice «sei un idiota» ti sembra la tua opinione lucida su di te. Non lo è: è un modo di parlarti che hai imparato, e si smonta con una domanda sola.

IL TEST

«Direi questa frase, con queste parole e questo tono, a un amico a cui voglio bene, nella stessa identica situazione?»

SE LA RISPOSTA È NO

Riformula come la diresti a lui: «Hai sbagliato una risposta, non sei sbagliato tu. Cosa ti serve adesso?» — e concediti la stessa frase.

Non è volersi bene per decreto, e non è buonismo: negli studi, chi si tratta con la stessa gentilezza che avrebbe per un amico mostra meno ansia, meno umore basso e più motivazione — non meno. Colpirsi di più non ha mai reso nessuno più bravo.

ERRORI CHE PEGGIORANO LE COSE

- ✗ Restare a letto a combattere coi pensieri: alleni il letto a essere il posto dell'ansia.
- ✗ Prendere il telefono «per distrarti»: dopo venti minuti sei più sveglio, e con nuovo materiale su cui rimuginare.
- ✗ Bere qualcosa per rilassarti: ti addormenti prima e dormi peggio, e domani l'ansia è più alta.
- ✗ Darti del pigro o del debole: è la voce dello strumento 5, non un'analisi dei fatti.

- ✗ Aspettare per mesi che passi da solo: gli strumenti servono il momento; se il momento è ogni giorno, serve altro.

DOMANDE CHE CI FANNO SPESSO

«Le ho provate e l'ansia è tornata dopo due ore. Non funzionano?»

Hanno funzionato: ti hanno dato due ore. È quello che fanno gli strumenti da momento acuto — nessuno di questi cura ciò che genera l'ansia. Se torna spesso, il punto non è trovare una tecnica migliore: è guardare cosa c'è sotto.

«Contare i respiri mi agita ancora di più.»

Succede, ed è normale: per alcune persone concentrarsi sul corpo in piena ansia amplifica il segnale. Salta al grounding (strumento 2), che porta l'attenzione fuori, sui sensi. Non esiste lo strumento giusto per tutti: esiste il tuo.

«Quanto devo aspettare prima di chiedere aiuto?»

Non c'è una soglia da superare per meritargli. Ma se da più di tre settimane dormi male, rimandi tutto o la voce interna non ti dà tregua — e la giornata ne risente — non è più un momento: è un segnale. Parlarne presto non significa essere gravi. Significa arrivare prima.

«Devo stare malissimo per scrivere a un professionista?»

No. Non serve una diagnosi, non serve nemmeno sapere esattamente cosa hai. «Qualcosa non torna» è già un motivo valido. Al primo colloquio si capisce insieme da dove partire — o si scopre che per ora bastano gli strumenti, ed è una bella notizia.

I prossimi sette giorni — il tuo piano

1. Prova il respiro 4-7-8 una volta al giorno da calmo (Strumento 1): gli attrezzi si imparano in officina, non durante l'incendio.
2. Tieni il quaderno sul comodino e fai lo scarico su carta ogni sera, anche breve (Strumento 4).
3. Nelle notti difficili, regola dei 20 minuti (Strumento 3). Niente telefono come premio di consolazione.
4. Ogni volta che ti sorprendi a insultarti, test dell'amico (Strumento 5). Anche solo accorgersene è metà del lavoro.
5. A fine settimana, una domanda sola: quante volte mi sono serviti? **Se la risposta è «ogni giorno», è il segnale di cui parlavamo.**

Se vuoi, non da solo

Se gli strumenti ti servono ogni giorno, sotto c'è qualcosa che merita più di una tecnica. Non serve sapere da dove iniziare: il primo messaggio può essere semplicemente «Ciao, è un periodo che non dormo e la testa gira sempre. Vorrei parlarne con qualcuno.» Bastano due righe così. Ti risponde una persona vera del team entro 24 ore lavorative, e il primo colloquio — online o al loft — serve solo a capire se siamo il posto giusto per te. Senza impegno.

Parla con noi →

Oppure scrivici a ciao@mindloft.it

mindloft

Fonti: Borkovec, T.D. et al. (1983), *Cognitive Therapy and Research* — controllo dello stimolo e «finestra delle preoccupazioni»; Harvey, A. (2002), *Behaviour Research and Therapy* — modello cognitivo dell'insonnia; American Academy of Sleep Medicine — CBT-I trattamento di prima scelta per l'insonnia cronica; Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008), *Perspectives on Psychological Science* — rimuginio e ruminazione; MacBeth & Gumley (2012), *Clinical Psychology Review* — meta-analisi su autocompassione, ansia e depressione; Neff, K. (2011) e Gilbert, P. (2009) — self-compassion e Compassion Focused Therapy; tecnica 4-7-8 divulgata da A. Weil, razionale nella letteratura sulla respirazione lenta; grounding 5-4-3-2-1 nella pratica della terapia cognitivo-comportamentale.

Strumento informativo e operativo, non sostituisce la valutazione professionale. Se in questo momento stai molto male: 112 · Telefono Amico 02 2327 2327 · Samaritans 800 86 00 22 · Telefono Azzurro 19696 (solo under 18). © Mindloft — contenuti a cura della redazione Mindloft. · mindloft.it