

Se ogni scelta è un parto

Nei momenti di ansia prendere delle decisioni può diventare una impresa. Ma la vita non aspetta: tre facili esercizi per sciogliere i dubbi



il tuo coach

GIAMPAOLO PERNA
PSICHIATRA. È direttore scientifico del Centro europeo per i disturbi d'ansia ed emotivi di Milano. I suoi amori? Nietzsche, la mamma (giapponese) e il pollo al curry. Scrivetegli a dallopsichiatra@mondadori.it

Il fidanzato l'ha lasciata perché, pur amandolo immensamente, non ha mai avuto il coraggio di sposarsi o di convivere. I suoi genitori sono esasperati perché da anni non riesce a trovare una casa che le vada bene. Ma quella che sta peggio di tutti è lei: Tatiana. «Dottore, sono troppo lenta e insicura, ogni decisione, anche la più semplice, per me si trasforma in un dramma» mi racconta alla prima seduta. «Mi angoscia persino l'idea di dovermi vestire

al mattino: non so mai qual è l'abito giusto. Al punto che arrivo sempre in ritardo agli appuntamenti e mi odiano tutti». Il problema di Tatiana sono i dubbi da cui si lascia stritolare, come in una spirale. «Succede così: prima devo valutare bene i pro e i contro in tutte le cose» si giustifica. «Poi mi pento, torno sui miei passi e alla fine mi blocco. E la vita mi sfugge di mano».

IL COACH DICE CHE

Io e Tatiana siamo all'inizio della terapia, ma il quadro è ormai chiaro. La sua incapacità di decidere è figlia di un disturbo collegato a una disfunzione della serotonina, che in termini tecnici si chiama "lentezza ossessiva primaria". E che si può curare, grazie a un ciclo di psicoterapia e con l'aiuto di farmaci specifici. Quello di Tatiana resta un caso estremo. Ma vorrei rassicurare subito quante tra voi pensano di soffrire dello stesso problema solo perché hanno delle perplessità normalissime. Tatiana nel suo racconto dice una parola chiave: «blocco». Bisogna preoccuparsi quando ci si paralizza persino sulle decisioni più semplici, care lettrici. Invece sulle scelte importanti (come il matrimonio, l'acquisto di una casa o il cambio del posto di lavoro), un po' di insicurezza è naturale e giustificata. Capita che alcune persone possano essere più lente di altre a fare il grande passo: è una caratteristica del carattere. Certo, in particolari condizioni di ansia e nei periodi di crisi, questo lato della personalità si può accentuare. E da certe scelte mancate, spesso, derivano occasioni perse, insofferenza e stress. Ma in queste situazioni una via d'uscita c'è. Basta allenare la mente. Provatene gli esercizi che vi consiglio nelle tre lezioni qui di fianco. Scoprirete che prendere la decisione giusta al momento giusto è più facile di quanto possa sembrare.

LEZIONE 1

SEMPLIFICARE

Le donne sono campionesse nel "multitasking", sempre pronte a sobbarcarsi tanti problemi insieme. E sanno affrontare a testa alta tanti impegni e difficoltà. Ma fare tutto contemporaneamente rallenta la capacità di decidere. Sfoltite l'agenda e dedicatevi a una sola cosa per volta: vi aiuterà a scegliere bene.

LEZIONE 2

SVUOTARE LA MENTE

Se troppi dubbi si affollano nella vostra mente, non cercate di cacciarli via, perché diventerebbero ancora più forti e insistenti. Provate, invece, a immaginare una palla di luce che li assorbe e li scioglie. E ripetete questo esercizio prima di ogni scelta importante.

LEZIONE 3

AGIRE DI PANCIA

Pizza o cinema? Gonna o pantaloni? Contro l'indecisione dell'ultimo minuto sulle piccole cose, bisogna ascoltare la pancia. Assecondate soltanto le sensazioni piacevoli! Quando sentite sotto il petto o alla "bocca dello stomaco" un sottile disagio, nove volte su dieci, la scelta è sbagliata.

QUESTO ti facilita la vita

All'improvviso hai un attacco di panico: ti manca il fiato, ti sembra di morire. Chiama lo 0632540973, il telefono dell'Alpa, associazione liberi dal panico e dall'ansia (www.infoalpa.it). Tutti i giorni, dalle 10 alle 21, un volontario (che ci è già passato e quindi sa bene cosa si prova) ti ascolta. E può indirizzarti allo specialista più vicino.