

# Mai più in ansia

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



**Francesca Cassia**

L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



**Roberto Milletti**  
Fondatore di Odaka Yoga®

uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

# N

**Nella società contemporanea l'essere umano è soggetto a diverse forme di malessere; l'ansia è di gran lunga lo stato psicologico più diffuso. Con questo termine, divenuto ormai idiomatico, viene comunemente indicato uno stato transitorio di agitazione, di allarme, caratterizzato da una sensazione generale di pericolo cui si accompagna un'intensa risposta fisiologica (ritmo respiratorio e cardiaco alterato, sudorazione); è una percezione soggettiva che scaturisce da un sentimento di timore nell'aspettarsi il peggio, senza che sia ancora accaduto.**

Designa un'emozione negativa caratterizzata dal timore di pericoli imminenti nei confronti dei quali si avverte dolorosamente la propria impotenza. Spesso si verifica a seguito di un evento spiacevole che condiziona il comportamento dell'individuo e, quando l'inquietudine si protrae nel tempo, evolve in forme più intense, trasformandosi in angoscia e attacchi di panico annullando completamente la capacità di autocontrollo.

**Alcuni psicologi affermano che l'ansia moderna si basa su cinque categorie di preoccupazioni, quattro delle quali sono immaginarie e solo la quinta riguarda preoccupazioni che hanno una base reale, ma queste ultime occupano solo l'8% delle preoccupazioni quotidiane totali.**

In altre parole: siamo veri e propri maestri nell'arte di preoccuparci per niente. E per complicare ulteriormente il quadro nefasto, le preoccupazioni alimentano, a loro volta, paure presenti o future, manifeste o nascoste, genuine o supposte.

## UN SALTO NEL TEMPO

Sin dall'Antichità, ai tempi di Seneca, agli albori dell'era cristiana, si parlava già di ansia. **I filosofi di quel tempo tracciarono delle linee guida sul modo migliore di vivere perché non accettavano l'idea che l'uomo potesse lasciarsi trasportare e travolgere dalle passioni.** Le consideravano una fonte di degrado e sofferenza perché erano convinti che l'essere umano potesse vivere in funzione della ragione. Affermavano, inoltre, che non esiste nulla di buono o di cattivo in assoluto, ma che tutto diventa nocivo quando sfocia nell'eccesso. Per Seneca, l'essere umano ha la propensione a esagerare, a immaginare (o anticipare) la "sofferenza" prima che ci siano ragioni per farlo. **Il semplice fatto di ipotizzare un dolore ci catapultava già in sua compagnia, nonostante il fatto che non si sia ancora manifestato o non si manifesti affatto.** L'ansia viene vissuta in questo modo: uno stato di anticipazione negativa che attende che si consumi la sofferenza.

50 VIVERE LO YOGA

2018001549



2018001549

VIVERE LO YOGA

*Rendiamo la nostra mente, il nostro spirito, simili al vento che passa su tutte le cose senza aderire a nessuna di esse.*



**“È detto che la nostra ansietà non svuota il domani dei suoi dispiaceri, ma soltanto svuota l'oggi della sua forza.”**

Charles Haddon Spurgeon

## ANSIA E COMPETIZIONE

Alla crescita esponenziale dell'ansia contribuisce, non poco, la civiltà della competizione e della concorrenza a tutti i costi da cui è caratterizzato il nostro tempo. **Primeggiare sembra fondamentale; l'essere umano vive in una costante competizione, sempre in lotta per il primato;** un primato che non si risolve mai in un compimento, in una soddisfazione, quanto piuttosto genera altri bisogni in un circolo senza fine, una spirale che lentamente e inesorabilmente annichilisce, svuota l'individualità. **Il desiderio di raggiungere un obiettivo alimenta il suo opposto, ovvero, la paura di non riuscire a raggiungerlo.** Se la voglia di vincere è alimentata da entusiasmo e desiderio, la paura di perdere, al contrario, si nutre di sentimenti di insicurezza. Per questo, la competizione, alimentata dalla paura, rende la sconfitta una opzione assolutamente non contemplabile e un dramma dal quale è impossibile rialzarsi. Al contrario, invece, dovrebbe essere una risorsa da cui imparare per crescere e affrontare una nuova sfida.

Ci insegnano a gareggiare sin da piccoli, a essere sempre "il migliore", nel quotidiano, nell'ambito scolastico e negli sport. Il variegato panorama dello Yoga non è esente da questo meccanismo perverso; non è diffi-

cile riscontrare tracce marcate di agonismo in ciascuna scuola, a partire dall'esecuzione degli *asana*, sempre più acrobatici, fino alla "collezione" d'esperienze, dove si esibiscono i corsi sostenuti con specifici maestri come trofei. **La competitività, inoltre, non è solo quella con gli altri, ma coinvolge perfino se stessi, cercando costantemente di superarsi per raggiungere livelli sempre maggiori di difficoltà e senza tenere in considerazione le proprie caratteristiche fisiche.** È bene precisare, in questo senso, che l'ansia da prestazione è una insicurezza di disagio caratterizzata da insicurezza. Disagio strettamente legato al giudizio altrui: quando non viene conseguito il risultato ambito subentra un senso di impotenza, un malessere, una sensazione di inquietudine e la paura dell'insuccesso, può portare a un profondo senso di inadeguatezza o perdita di autostima. Una competizione letale: alti livelli di stress e bassissimi livelli di autostima. **Questa è forse la vera piaga dei nostri tempi perché persone di questo tipo alimenteranno una realtà sempre peggiore. Chi si riconosce in questa spirale sa che la passione si è da tempo trasformata in ossessione** che a sua volta è sfociata nella frustrazione di non essere all'altezza, abbastanza flessibili, potenti, forti. Troppo spesso crediamo, erro-

52 VIVERE LO YOGA

2018001549

neamente, di avere la necessità di mostrarci per essere valorizzati. Nello Yoga, il risultato fine a se stesso è effimero, è il processo d'evoluzione il vero traguardo. Solo credendo in noi stessi, infatti, possiamo schiudere il nostro potenziale che è, praticamente, illimitato.

## CREATIVITÀ ANZITUTTO

In Odaka Yoga, la competizione non esiste. Esiste l'essere se stessi, creativi. **La creatività è una proprietà importantissima della nostra mente perché ci consente di avvicinare la pratica sul tappetino e il quotidiano da un punto di vista diverso** rispetto a quello competitivo, scoprendo strade e soluzioni nuove, originali. Nel rimuovere la competitività, automaticamente si elimina il disagio, in tutte le sue sfumature. È fondamentale coltivare la creatività per essere maggiormente in contatto con se stessi e utilizzare la propria intelligenza in modo libero e "spregiudicato". Questa modalità di pensiero ci trasforma nel fisico e nella mente, cambia il nostro modo di vivere, ci abitua a sensazioni di benessere (dovute al rilascio di endorfine) che perseguiamo tenacemente, ma senza agonismo.

Il vissuto diventa così piacevole da non riuscire più a farne a meno. **La creatività, inoltre, crea integrazione, la competitività separazione. Creatività è gioia di lasciarsi stupire, meravigliare, bellezza da condividere, "voglia di fare" per il semplice piacere di farlo, senza aspettative.**

Immaginiamo lo Yoga come una tavola da surf che ci permette di affrontare le onde della vita, sospendendo le fluttuazioni mentali che ci distraggono. Una mente proiettata nel passato è una mente depressa, una proiettata nel futuro è ansiosa perché non sa cosa l'attende.

**La nostra mente oscilla costantemente tra il passato e il futuro, alimentando in noi stati d'animo deleteri.** Occorre fissarsi sul presente perché, troppo spesso, siamo noi i veri nemici di noi stessi. Partiamo da un semplice presupposto: se la mente umana ha la capacità di trasformare i sogni in realtà, allo

stesso modo è in grado di trasformare anche le paure in realtà.

**Sospendere le fluttuazioni mentali, quindi, è vitale. Vivere angosciati da qualcosa che verrà, sempre tesi, in attesa di una catastrofe immaginaria, ci impedisce di vivere pienamente il momento presente.**

La vera felicità, libera da ansia e preoccupazioni, è godersi il "qui e ora" senza proiettarsi nel futuro, creando uno stato di quiete mentale, senza aspettative, grati di tutto ciò che, il solo fatto di vivere, ci offre ogni giorno. \*



**“La mente che è ansiosa, per gli eventi futuri è avvilita.”**

Lucio Anneo Seneca