

LA PAURA

Pensiamoci coraggiosi

Quando dico che mi piace pensarmi coraggioso non penso certamente ai cavalieri antichi *"senza macchia e senza paura"*. Macchie a parte, conservo la paura per le situazioni impreviste, un po' come dire per le *"grandi occasioni"*.

Precisamente col termine paura voglio riferirmi in queste righe ad una sensazione fisica, che si somma al ragionamento volto ad evitare una sofferenza. Così quando allaccio la cintura è per un ragionamento, non per una emozione; se invece dovessi trovare sul pianerottolo un leone fuggito da chissà dove sono certo che avrei paura, con inevitabili sensazioni e prevedibili conseguenze fisiche.

Siamo nel campo di una normale paura, legata ad una reale situazione di pericolo.

È diverso il caso in cui posso provare l'emozione della paura a fronte di un pericolo che è solo eventuale; può succedere allora che questa paura o ansia influisca in modo esagerato sulle mie precauzioni.

Facciamo l'esempio con la mia automobile: avendo paura dei ladri evito di lasciare borse e oggetti appariscenti sui sedili, chiudo bene gli sportelli, applico un blocco al volante ed uno alla pedaliera che si sommano al sistema di allarme, lascio dentro un cane aggressivo, di più, la chiudo in garage e smetto di usarla!

Ciascuno può giudicare facilmente quale comportamento è opportuno e quale esagerato tenuto conto delle circostanze. Se passiamo invece ai comportamenti interpersonali la valutazione diventa molto più difficile.

Non essere capaci di parlare in pubblico è il massimo della contromisura rispetto alla paura delle critiche, come non essere capaci di rivolgere la parola a persone dell'altro sesso lo è della paura di essere rifiutati.

Quando ci troviamo ad invidiare qualche comportamento più disinvolto del nostro abbiamo individuato una contromisura sproporzionata. Alla radice di ogni paura c'è una emozione negativa, spiacevole; se la propria paura è diversa da quella degli altri il motivo è nel fatto che nel personale vissuto di ciascuno ci sono fatti che in qualche modo sono simili o si riallacciano a quel tipo di esperienza.

La pratica di EFT può dare un notevole contributo per normalizzare il comportamento; l'obiettivo non è di eliminare la paura ma di riportarla a valori più adeguati alla gestione degli eventi. Si lavora su due fronti: l'abbassamento della paura e la sua trasformazione.

Per abbassare la paura vado a ripescare nella memoria una analoga occasione spiacevole, la più antica possibile, e la tratto per accettarla più serenamente come parte del mio vissuto. La frase della preparazione (quella sul punto Karate) potrà quindi essere:

"anche se ho vissuto quel fatto con notevole sofferenza mi amo e mi accetto completamente e profondamente".

La trasformazione della paura entra in una seconda parte:

"...e scelgo di trasformare questa paura in ragionevole prudenza".

Per maggiore chiarezza faccio un esempio su un bambino gettato nell'acqua alta e che ora ha paura anche quando accompagna il figlio alla piscina dei piccoli:

"anche se a sette anni ho avuto una gran paura quando mi hanno buttato dove non toccavo mi amo e mi accetto completamente e profondamente e scelgo di camminare tranquillamente nell'acqua fino al ginocchio".

Nella successiva sequenza di picchiamento un giro su tutti i punti con

"quella grande paura"

ed un altro con

"scelgo di passeggiare ogni tanto nell'acqua bassa".

Visto che mi piace inserire in questo lavoro qualche paradosso divertente farei dire a questo signore:

"e scelgo anche di iscrivermi il prossimo inverno ad un corso di nuoto, così in quello successivo prendo il brevetto di sub".

Un altro esempio, sulla paura di parlare in pubblico di uno che ancora ricorda con fastidio di essere stato massacrato dai compagni alle medie:

"anche se quella volta mi hanno fatto sentire meschino mi amo e mi accetto completamente e profondamente e scelgo di poter affrontare un argomento anche senza doverlo per forza conoscere alla perfezione prima di scambiare con altri la mia opinione".

Il tempo necessario ad una ristrutturazione di questo tipo è proporzionato alla intensità delle emozioni bloccanti, e vedrete che un poco per volta cominceremo a "*pensarci coraggiosi*", molto più di prima.

Roberto Antonangeli

Master Practitioner of Neuro Linguistic Programming dalla Society of Neuro-Linguistic Programming di San Francisco, operatore EFT, AGEFT, Shiatsu.
ROMA - Tel 06/5294179 - 3486058959

roberto@scuoladicomunicazione.com

www.yogapnl.it