

COME COMUNICARE CON UNA PERSONA ANSIOSA

Mini guida per chi vuole essere davvero d'aiuto



Dott.ssa Ilaria Stocco
psicologa psicoterapeuta



ilariastoccopsicoterapeuta



Benvenuta/o!

*mi chiamo Ilaria e nel mio lavoro di Psicologa e Psicoterapeuta mi sono specializzata nel **supporto emotivo** e terapeutico per donne che, come te, stanno affrontando sfide complesse legate al dolore cronico, (in particolare l'endometriosi e l'adenomiosi) all'infertilità e ai percorsi di PMA (Procreazione Medicalmente Assistita).*

conosciamoci qui

Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta

Quando una persona a cui tieni soffre d'ansia, può essere difficile capire come starle accanto nel modo giusto.

Forse hai già provato a rassicurarla, a darle consigli, magari a proporle soluzioni logiche... ma invece di tranquillizzarsi, sembra diventare ancora più tesa, chiusa o distante.

Succede spesso che, nonostante le buone intenzioni, **l'ansia dell'altro crei una distanza difficile da colmare.**

Magari ti senti **impotente**, perché la vedi stare male e non sai come aiutarla davvero. Oppure ti senti **frustrato**, perché ogni tuo tentativo sembra inutile e, in alcuni momenti, potresti persino sentirti **escluso o incompreso.**

La verità è che non servono parole perfette.
Non devi avere tutte le risposte.

Molto spesso, ciò che davvero aiuta è la **presenza**. Un atteggiamento di ascolto sincero, uno sguardo che dice *“ti vedo”*, anche se non so cosa dire.

In questa piccola guida trovi **suggerimenti semplici ma preziosi**: una sorta di “bussola relazionale” per orientarti quando ti trovi vicino a qualcuno che vive momenti di forte ansia.

Non per curare, ma **per essere accanto**.
Con delicatezza, rispetto e presenza.

Cosa evitare di dire

Alcune frasi, anche se dette con buone intenzioni, rischiano di far sentire la persona ancora più sola e incompresa.

Ecco quelle più comuni:

- “Dai, rilassati!”

→ L’ansia non si spegne con uno schiocco di dita.

- “Non è niente, stai esagerando.”

→ Minimizzare il dolore emotivo può far sentire l’altro invalidato.

- “Anche io sono ansioso, ma reagisco.”

→ Ogni vissuto è unico. Il confronto spesso crea distanza.

- “Distratti, così non ci pensi.”

→ L’ansia non sparisce ignorandola, anzi, spesso si intensifica.

- “Ti passerà, devi solo smettere di pensarci.”

→ Se fosse così semplice, nessuno soffrirebbe d’ansia.



Cosa fare invece

Ecco come puoi davvero offrire uno spazio sicuro alla persona che ami:

✓ Sii presente e accogliente

- “So che è difficile. Ma sono qui, con te.”
- “C’è qualcosa che posso fare per aiutarti?”

✓ Ascolta con apertura, senza giudicare né interrompere

- “Capisco che per te sia reale. Se vuoi parlarne, ci sono.”
- Evita soluzioni immediate: l’altro ha bisogno prima di tutto di essere compreso, non aggiustato.

✓ Rispettane i tempi e le emozioni

- Non forzare la persona a “superare” l’ansia velocemente.
- “Non c’è fretta. Quando ti sentirai pronto/a, io ci sono.”



Cosa fare invece

- ✓ Chiedi come puoi essere d'aiuto
 - Ognuno ha bisogno di cose diverse: c'è chi ha voglia di parlare, e chi desidera solo silenziosa compagnia.
 - "Cosa posso fare per rendere questo momento un po' più semplice per te?"

- ✓ Non prenderla sul personale
 - Se la persona è distante, irritabile o chiusa, non significa che ce l'abbia con te.
 - "Vedo che è un momento difficile. Quando vorrai, io ci sono."

Una presenza che fa la differenza

Quando l'ansia entra in una relazione — che sia d'amore, di amicizia o familiare — può far vacillare entrambi. Chi la vive si sente spesso un peso. Chi la osserva da fuori può sentirsi inutile, escluso, confuso.

Ma in questo mare agitato, c'è una cosa che può fare davvero la differenza: esserci.

Non con le parole giuste, non con la soluzione perfetta... ma con una presenza che accoglie, che non giudica, che resta.



Essere accanto a una persona ansiosa richiede delicatezza, pazienza e cura. E questa guida non vuole offrirti ricette, ma strumenti di consapevolezza, per aiutarti a sostenere l'altro senza perderti, e a mantenere viva quella connessione anche nei momenti più difficili.

Perché, a volte, il messaggio più potente che possiamo trasmettere è:

“Non so esattamente cosa provi, ma ti vedo. E ci sono.”



✨ Come usare questa guida?

- Stampala e tienila a portata di mano.
- Salvala sul telefono per rileggerla nei momenti in cui ti senti perso/a.
- Condividila con chi, come te, vuole imparare a sostenere meglio chi vive l'ansia.

Ricorda: **non sei lì per “risolvere” l'ansia dell'altro, ma per mostrargli che non è solo.**

E questo, spesso, è già un sollievo immenso.



***trovi altre.
risorse qui***



Ti invito a seguirmi sul sito

www.ilariastocco.it

e ad iscriverti alla
newsletter
per non perdere iniziative
e nuovi contenuti



A presto!

© Ilaria Stocco

*É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in
qualsiasi forma di questo ebook.*

*É vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e
immagini non autorizzata espressamente dall'autore.*

