

Numero 1  
29 Giugno 2026

## Due Parole di apertura

Nel numero precedente abbiamo iniziato da una distinzione solo apparente: quella tra mente e corpo. Abbiamo visto come ogni esperienza psichica sia anche un'esperienza biologica, corporea, fisiologica.

In questo numero continuiamo su quella linea, entrando in uno dei temi più attuali nella vita quotidiana e nella pratica clinica: l'ansia.

La parola "ansia" viene spesso usata per descrivere stati molto diversi tra loro: preoccupazione, paura, agitazione, tensione, allarme, insonnia, irritabilità, difficoltà a concentrarsi. Proprio per questo merita di essere compresa con maggiore precisione.

Non per eliminarla a ogni costo, ma per imparare a leggerla meglio.

# SempliceMente

## Capire la mente senza complicarla

L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.

**Tornare a sé stessi è un gesto quotidiano.**  
Un libro per ritrovare presenza, equilibrio e direzione.  
101 pratiche ispirate a neuroscienze, comportamento e trasformazione interiore.  
FABIO PICCINI  
Analisti junghiana, Neuroscienze, Psichiatria Nutrizionale

Il libro propone **101 mini-esercizi quotidiani** per tornare a sé stessi e riprendere contatto con la propria anima.

<b>MENTE</b> Allenare l'attenzione, la chiarezza e la concentrazione per pensare meglio e con maggiore lucidità.	<b>EMOZIONI</b> Riconoscere, accogliere e regolare le emozioni per ritrovare equilibrio e stabilità interiore.	<b>RELAZIONI</b> Comunicare con autenticità, costruire legami sani e coltivare relazioni che nutrono la vita.	<b>CORPO</b> Prendersi cura del corpo come alleato prezioso per energia, salute e benessere psicofisico.	<b>ABITUDINI</b> Creare routine semplici e sostenibili che generano cambiamento reale e duraturo.	<b>SIGNIFICATO</b> Ritrovare ciò che conta davvero e dare direzione alle proprie giornate e alle proprie scelte.
---	---	--	---	--	---

**L'AUTORE**  
**FABIO PICCINI**  
Medico, psichiatra e divulgatore.  
Da anni si occupa di psichiatria nutrizionale, neuroscienze e scienza del comportamento, con un approccio integrato che unisce rigore scientifico e applicazioni pratiche.  
I suoi libri aiutano migliaia di lettori a comprendere meglio la mente umana e a vivere con più consapevolezza, equilibrio e libertà interiore.

“  
Non esiste una formula magica.  
Esistono piccoli gesti quotidiani che cambiano lentamente la direzione di una vita.  
”  
Fabio Piccini

## Tema del mese

### Ansia: quando il corpo anticipa la mente

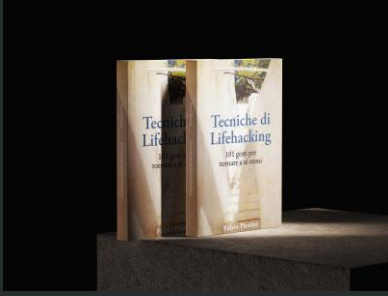
Di solito immaginiamo l'ansia come un problema di pensieri: scenari negativi, previsioni catastrofiche, domande che si ripetono senza trovare una conclusione.

Tutto questo è vero, ma non basta. L'ansia è, prima di tutto, uno stato di attivazione dell'organismo. Il corpo registra una possibile minaccia, reale o immaginata, e prepara una risposta: aumenta la vigilanza, modifica il respiro, tende i muscoli, accelera il cuore, altera la digestione.

La mente, a quel punto, prova a dare un significato a ciò che il corpo sta già vivendo. Per questo molte persone dicono: "Non so perché sono in ansia, ma sento che qualcosa non va".

Non sempre l'ansia nasce da un pensiero chiaro. A volte il pensiero arriva dopo, come tentativo di spiegare un'allerta corporea già in atto.

Questa osservazione ci aiuta a uscire da un equivoco: non basta dire a una persona ansiosa "non pensarci". Se l'organismo è in allarme, il problema non è soltanto cognitivo. È piuttosto regolativo. Riguarda il modo in cui il corpo e la mente cercano di proteggersi.



Hai visto il nuovo libro?

<https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/>

Non tutta l'ansia, naturalmente, è patologica. Esiste un'ansia fisiologica, utile, proporzionata: ci prepara a un esame, ci rende attenti a un rischio, ci aiuta ad affrontare una situazione impegnativa.

Il problema nasce quando il sistema di allarme resta acceso anche in assenza di un pericolo immediato, o quando la risposta è molto più intensa dello stimolo. In questi casi, l'ansia diventa una lente attraverso cui interpretiamo la realtà. Ogni imprevisto sembra una minaccia, ogni attesa diventa insopportabile, ogni sensazione corporea viene letta come un segnale di qualcosa di grave. Si crea così un circuito: il corpo si attiva, la mente interpreta l'attivazione come un pericolo e questa interpretazione alimenta ulteriormente l'allarme.

Nella pratica clinica è frequente incontrare persone che non temono solo ciò che potrebbe accadere, ma anche la propria reazione interna. Temono di non reggere, di perdere il controllo, di non riuscire a calmarci.



A quel punto, l'ansia non riguarda più soltanto il futuro, ma anche il rapporto con la propria vulnerabilità.

Per questo è utile distinguere tra paura e ansia. La paura ha di solito un oggetto definito: ho paura di qualcosa. L'ansia è più diffusa: sento che qualcosa potrebbe andare male, anche se non so esattamente che cosa. La paura punta verso un pericolo riconoscibile. L'ansia abita il campo dell'anticipazione.

Un primo passo, allora, non è combatterla, ma darle forma.

Che cosa sta cercando di segnalare il mio organismo? Sto reagendo a un pericolo presente o a una memoria emotiva? Questa attivazione appartiene alla situazione attuale o riguarda qualcosa di più antico?

Domande di questo tipo non risolvono automaticamente il problema, ma modificano la posizione interna. Non sono più soltanto dentro l'ansia: inizio a osservarla. E quando una persona riesce a osservare un'esperienza psichica, anche per pochi istanti, recupera una quota di libertà.

Quando l'ansia è intensa, persistente o compromette la qualità della vita, è opportuno rivolgersi a un professionista. Non perché ci sia qualcosa di "sbagliato" nella persona, ma perché un sistema di allarme cronicamente attivato ha bisogno di essere compreso e accompagnato con strumenti adeguati.

## Teniamoci in contatto

---

Dr. Fabio Piccini

Località Guarniente 5

52100 Arezzo

Telefono

+39.335.595.3955

Sito Web

<https://www.fabiopiccini.com>

Mail

[piccini@anoressia-bulimia.it](mailto:piccini@anoressia-bulimia.it)

L'obiettivo non è diventare invulnerabili. È imparare a riconoscere i segnali, distinguere ciò che appartiene al presente da ciò che viene dal passato e costruire gradualmente una maggiore capacità di regolazione.

L'ansia, ascoltata con attenzione clinica, non è solo un disturbo da spegnere. È anche un linguaggio da comprendere.

### Spunti di auto-osservazione

*Nei prossimi giorni, prova a osservare l'ansia non solo come pensiero, ma anche come uno stato psicofisico. Puoi aiutarti con queste domande:*

1. **Sull'attivazione corporea:** *quando mi sento in ansia, qual è il primo segnale fisico che noto? Respiro, stomaco, mandibola, petto, mani, tensione muscolare?*
2. **Sull'anticipazione:** *quali frasi ricorrenti produce la mia mente quando entra in allarme? "E se...", "Non ce la farò", "Succederà qualcosa", "Perderò il controllo"?*
3. **Sulla proporzione:** *la mia reazione è proporzionata alla situazione attuale, oppure sembra appartenere anche a esperienze precedenti?*
4. **Sulla regolazione:** *che cosa riduce anche solo leggermente l'attivazione? Camminare, respirare più lentamente, parlare con qualcuno, scrivere, dormire, mangiare con regolarità?*

## Spazio per operatori della salute mentale

Dal punto di vista clinico, l'ansia richiede una lettura integrata. La sintomatologia ansiosa può presentarsi come fenomeno primario, ma anche come espressione secondaria di disregolazioni del sonno, alterazioni metaboliche, uso di sostanze, condizioni mediche, disturbi dell'umore, quadri traumatici o difficoltà relazionali persistenti.

Per questo è riduttivo considerarla soltanto un "eccesso di pensiero". In molti casi, il lavoro terapeutico deve includere una valutazione dei ritmi circadiani, dello stile alimentare, del livello di attivazione autonoma, della storia di attaccamento, delle strategie di evitamento e del significato simbolico attribuito alle sensazioni corporee.

Una prospettiva realmente integrata non oppone l'intervento farmacologico, la psicoterapia e la modifica degli stili di vita. Li considera, quando necessario, come parti distinte di un unico processo di regolazione.