

Giugno

Paura, rabbia e voglia di volare, in aereo e nella vita.

Giuseppe Ciardiello - *Psicologo - Psicoterapeuta*



Si è sempre pensato al panico come espressione del vissuto di paura al punto che il termine usato per designarlo, panico appunto, ha smesso di far riferimento al dio Pan ed è arrivato a significare solo l'effetto che, immaginiamo, il dio stesso produca, la paura.

Questo “*dio delle selve e dei pascoli, dei pastori e delle greggi*”¹ in realtà è un disadattato perché, nato deforme, aveva un aspetto un po' caprino e ciò incuteva contemporaneamente paura e ilarità.

Si nota poco la sfortuna che lo accompagna nella sua storia: “*Nacque già perfettamente sviluppato, con aspetto di satiro, cioè mezzo uomo e mezzo caprone. La madre, al vederlo, ne ebbe spavento, ed Ermes (o Zeus) lo portò nell'Olimpo, dove suscitò l'ilarità di tutti gli Dei ... Era però un dio benigno, amante delle Ninfe e della musica, inventore del flauto pastorale*”.(Ib.).

Pan è un dio disperato perché, pur vissuto da bisogni e istinti d'amore primordiali, è deriso finanche dai suoi simili e tenuto alla larga anche da colei che dovrebbe amarlo più di tutti. Il tema di Pan è il tema dell'amore intimo e profondo che è stato tradito. E il dramma sta nel fatto che non ci si possa fare niente...!

Il panico che conosciamo s'identifica con questa profonda disperazione piuttosto che con la paura, che è il sentimento che vivono gli altri quando assistono allo star male di chi soffre di panico.

E' con questa ingiustizia che deve fare i conti ogni giorno il “panicato”!

Un'ingiustizia inesprimibile perché non ci sono parole per descrivere il sentimento di emarginazione affettiva, di solitudine e d'incomprensione che accompagna un vissuto all'apparenza normale. Un'apparenza nella quale, quando il malessere si manifesta in modo così inspiegabile, fa solo paura.

Il rifiuto, l'emarginazione, la solitudine e l'incomprensione pur generando anche la paura, producono innanzi tutto rabbia; una rabbia sorda, a sua volta inesprimibile, che il più delle volte non è neanche riconosciuta. Quella rabbia che, accumulatasi nelle relazioni insoddisfacenti, alla fine esplose rivolgendosi contro sé stessi piuttosto che gli altri così da preservare le persone amate...

¹ Decio Cinti, “Dizionario mitologico”, Tascabili Sonzogno, 1989.

Le cattive abitudini

L'idea di spostare l'attenzione dalla paura alla rabbia, nel panico suggerisce l'idea che anche in tutti gli altri disturbi è importante individuare quali emozioni effettivamente si vivono (alfabetizzazione emozionale) e quali rivestono una maggiore importanza. La loro corretta individuazione serve a individuare degli agiti (azioni o gesti) capaci di intercettarle e modificarle nella loro espressività immediata.

Per esempio quando pensiamo che il panico sia prodotto dalla paura, si pensa di suggerire esercizi di respirazione controllata perché si ritiene che, così agendo, possa essere contenuta. Se proviamo invece a sostituire la rabbia nello scatenamento del panico, possiamo pensare ad esercizi che tengano conto non solo della respirazione, e quindi dell'assetto polmonare, ma anche degli occhi, delle labbra, del mento, del collo, delle spalle e delle mani perché tale spostamento ci pare che si possa accompagnare ad una maggiore lucidità mentale.

Nella rabbia gli occhi perdono il contatto oculare; diventano freddi e duri e guardano senza vedere. Le labbra si irrigidiscono e nascondono i denti che si serrano per l'irrigidimento dei muscoli masseteri. Il collo si blocca producendo una piccola curva lordosica che riduce la circolazione ematica ed energetica verso il cervello. I trapezi diventano duri rendendo i movimenti delle braccia e delle mani disarticolati e incapaci di modulazione sottile.

Questa descrizione più articolata dell'emozione ci rende semplice pensare alla possibilità di aprire e chiudere le mani quando si è tesi, stressati o irritati. Infatti lo facciamo già un po' tutti quando ci affidiamo all'intelligenza istintiva di Pan (ops, del corpo). Ugualmente si possono sollevare le braccia all'altezza della testa e poi abbandonarle facendole ricadere a "peso morto" lungo il corpo accompagnando il movimento con il respiro: inspirando si sollevano ed espirando, "d'un botto", si lasciano ricadere. Sarebbe un po' come imitare uno sbattere d'ali... e sollevarsi leggeri...

Questo serve anche ad alleggerire la tensione dei trapezi e delle spalle. poi possono anche aggiungere delle "pacche" autosomministrate, spingendo con la mano sinistra sotto il gomito destro e viceversa, ai trapezi e alle scapole in modo da procurarsi una leggera onda vibrante e distensiva lungo gli arti.

Ci si può poi massaggiare la nuca (portando la mano destra alla nuca la si posiziona capovolta con il pollice al lato destro dei muscoli del collo e le altre dita sul lato sinistro). Si possono impastare i muscoli o allungarli dall'alto in basso, cioè dalla testa in direzione delle spalle. Si può massaggiare l'orbicolare delle labbra (il labbro superiore e inferiore) e degli occhi (sia sulle palpebre che sulle sopracciglia) e infine i muscoli temporali.

Gli schemi

Pur non volendo sottovalutarli, i disturbi cui diamo tanti nomi diversi e che sono riconducibili all'ansia, appartengono tutti alla famiglia delle cattive abitudini. Queste abitudini sono quelle che abbiamo appreso nei periodi dello sviluppo in cui abbiamo imparato ad integrare le diverse parti fisiche e psichiche: le mani alla bocca per mangiare e potersi nutrire, le gambe ai fianchi per camminare e godere della vicinanza degli altri. Così si sono creati anche degli schemi mentali che, quando si ripresentano eventi affettivi specifici, si ripropongono anch'essi a livello corporeo, emotivo e cognitivo. Questo accade al di là della nostra consapevolezza e ne avvertiamo solo il disagio finale.

Allora l'utilizzo di piccoli esercizi, come quelli appena descritti, possono rivelarsi utili se vengono svolti appena ci sono avvisaglie di tensioni muscolari che accompagnano le emozioni. E chissà che alla fine, a lungo andare, non si possa arrivare anche a modificare gli schemi mentali che attivano i momenti di peggiore malessere.

Esercizi di Giugno

Ci stiamo avviando verso la seconda metà dell'anno.

Dopo una fase di preparazione, ora dobbiamo dare vita a spinte personali, a nuovi percorsi.

Però dobbiamo avere chiaro che cosa desideriamo davvero, quali sono i nostri desideri più profondi, indipendentemente dalle pressioni sociali e dalle aspettative esterne.

Chi siamo...? Chi ci piacerebbe essere...? Come ci muoviamo nel mondo...?

Giochiamo, immaginiamo, fantastichiamo e postiamo su Fb e sul blog i nostri vissuti.

Rilassamento per il benessere e la quiete interiore: l'albero.

Realizzate lo stato di quiete e benessere così come illustrato nelle pagine precedenti...

Ora visualizzate l'albero che avete immaginato nelle settimane scorse.

Le radici fanno bene presa nel terreno. Il fusto è solido e maestoso. Le tantissime fronde attaccate ai rami si protendono verso il cielo cercando aria e luce...

È il vostro albero... L'albero che portate nel cuore; quello che vi rappresenta.

Godetevi questa immagine per qualche istante dopodiché date il via alla ripresa abbracciandola e conservandola dentro di voi!

a cura di **Amalia Prunotto** - amalia.prunotto@gmail.com - www.amaliaprunotto.com