

# NOI, LA PANDEMIA E GLI ALTRI

*Parte seconda*

Creare nuove abitudini  
Imparare a regolarci con alcuni esercizi pratici  
Adottare nuove modalità di contatto



A cura del Servizio Diagnosi e Terapia del Trauma Psicologico - Studio Associato ARP

## CREARE NUOVE ABITUDINI

Abbiamo visto come la situazione che stiamo vivendo, con le sue specifiche caratteristiche, mai sperimentate in precedenza, ci espone a vissuti di angoscia, disperazione e grave disorientamento o, a volte, a un mix contraddittorio di stati d'animo.

Lo stress è inevitabile, poiché determinato dalle circostanze oggettive; è necessario renderlo tollerabile e prevedibile, in modo da poterlo gestire.

Una delle cause di disagio, in questo periodo, è l'assenza di una strutturazione delle nostre giornate. Se ci pensiamo, la vita degli esseri umani e del mondo è scandita da ritmi (biologici, circadiani, stagionali...). Stare nel ritmo crea benessere e il mantenimento del ritmo dipende da una serie di abitudini e buone pratiche quotidiane.

La quarantena ci colloca in una sorta di "bolla" in cui i soliti riferimenti organizzativi spazio – temporali sono scomparsi. Crea una situazione di sospensione senza ritmo e le abitudini possono svanire.

Cosa possiamo fare?

- 1) Seguire una routine giornaliera:
  - a. Svegliarsi e andare a dormire a orari regolari;
  - b. Vestirsi, lavarsi, prendersi cura del proprio aspetto fisico e della propria igiene personale;
  - c. Svolgere i lavori domestici, magari coinvolgendo i bambini e i ragazzi;
  - d. Continuare o cominciare a fare un po' di esercizio fisico.
  
- 2) Dedicarsi agli hobby e alle attività che si amano
  
- 3) Introdurre dei momenti di benessere:
  - a. tenere un diario delle cose buone della giornata (anche una sola al giorno);
  - b. praticare yoga o sensitive yoga<sup>1</sup>, meditazione o mindfulness<sup>2</sup>, usando delle app o dei canali Youtube.
  
- 4) Trovare degli spazi circoscritti per depositare le fatiche, l'ansia, l'irritabilità:
  - a. Il momento di gridare,
  - b. Il momento di piangere,
  - c. Il momento di scaldare,
  - d. Il momento dei pensieri negativi,
  - e. Il momento di prendere a pugni un sacco, un cuscino ecc.

Sebbene mantenere un ritmo e preservare le abitudini, così come il creare nuovi spazi di benessere sia una strategia molto efficace per la nostra salute psicofisica e, di conseguenza,

---

<sup>1</sup> Stile 'gentile' di yoga, che promuove, attraverso il respiro, la meditazione e alcune posizioni fisiche (asana), l'equilibrio corpo-mente soprattutto quando ci troviamo ad affrontare eventi traumatici

<sup>2</sup> Attitudine, all'interno della pratica meditativa, di portare l'attenzione, in modo osservante e non giudicante al 'qui e ora', al momento presente.

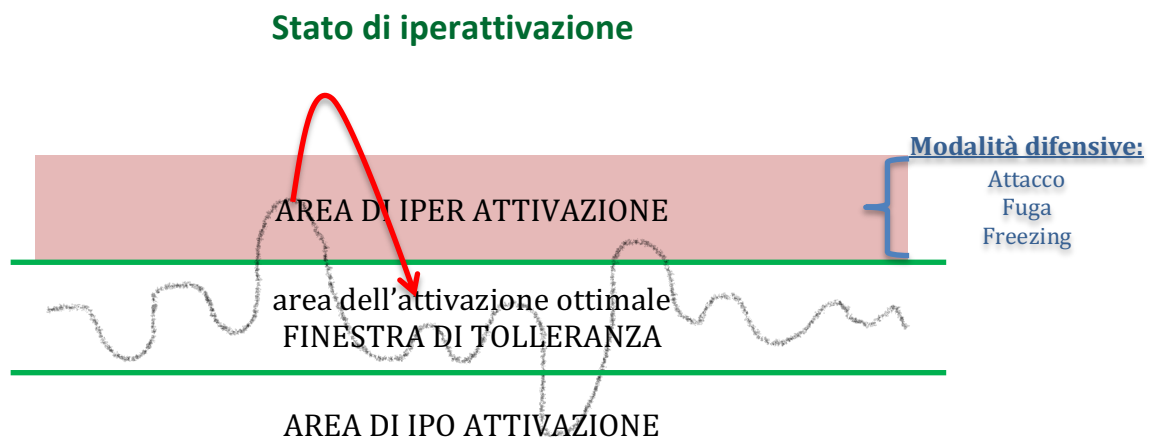
per occuparci in modo adeguato di noi stessi e delle nostre relazioni, non sempre ci troviamo nello **stato di attivazione ottimale** per farlo.

Il nostro funzionamento dipende e varia in base allo stato di attivazione che sperimentiamo: se ci sentiamo agitati e in pericolo, attiviamo modalità difensive di sopravvivenza, se ci sentiamo calmi e tranquilli possiamo vivere in modo produttivo e protettivo di noi stessi e degli altri, rendendo, nella situazione attuale, lo stress più tollerabile.

In altre parole, dobbiamo cercare di stare il più possibile dentro la **finestra di tolleranza** (vi ricordate?).

Per farlo, bisogna essere consapevoli del proprio stato di attivazione, riconoscere i segnali della fuoriuscita dalla finestra (verso l'alto o verso il basso?) e poter ricorrere, a seconda dello stato di iperattivazione (verso l'alto) o di ipoattivazione (verso il basso), a degli esercizi "per rientrare nei margini".

## IMPARARE A REGOLARCI CON ALCUNI ESERCIZI PRATICI



**Memo:** Siamo in quello stato in cui avvertiamo un aumento esponenziale dell'energia, utile a preparare l'organismo al pericolo creando le condizioni per agire: la frequenza cardiaca aumenta e il respiro si fa corto; il tono muscolare aumenta, le pupille si dilatano e gli arti sono pronti a muoversi.

Le modalità difensive che si attueranno si definiscono di **attacco/fuga**.

Quando l'attivazione del sistema simpatico raggiunge livelli estremi, si può entrare in uno stato **freezing**: c'è un completo blocco e irrigidimento muscolare. Lo sguardo è allertato, il corpo può tremare, rimanendo paralizzato.

Emozioni: paura, panico, irritabilità, rabbia, furia

### Esercizio 1 – Respirazione diaframmatica

Se non si è mai provata la respirazione diaframmatica, di solito è più facile iniziare a fare degli esercizi da sdraiati.

Sdraiati in posizione supina, con la pancia rivolta verso l'alto, su una superficie comoda e con le gambe piegate e i piedi con le punte rilassate rivolte davanti a te.

Rilassati e porta l'attenzione sulla pancia.

Metti una mano sulla pancia e una sul petto e inizia a respirare: l'obiettivo è far alzare la mano poggiata sulla pancia dove c'è il diaframma, mentre quella posizionata sul petto deve restare ferma.

Mentre inspiri nota la pancia alzarsi: si sta riempiendo di aria. Il diaframma si espande. Il petto resta "giù".

Attendi un istante, mantenendo l'attenzione al respiro.

Espira, aprendo la bocca e lascia uscire l'aria, senza contrarre i muscoli addominali, né cambiare posizione. Guarda la pancia che scende. Tieni sempre ferma la mano sul petto.

Ripeti per tre volte.

La consapevolezza del respiro e del movimento di solito aumentano piano piano.

### Esercizio 2 - Centrarsi

Trova un posto per sederti o sdraiati. Come sei più comodo.

Prova a mettere una mano sul cuore e una sulla parte bassa della pancia.

Senti il peso delle tue mani sul tuo busto; percepisci il caldo o il freddo delle mani, il movimento del tuo respiro sotto le tue mani.

Prenditi un momento e nota cosa succede nel tuo corpo e come posizioni le due mani.

Fai piccoli esperimenti, mantenendo un'attenzione consapevole, attraverso le mani, per scoprire se altri movimenti diminuiscono maggiormente il tuo stato di attivazione (ad esempio, posiziona entrambe le mani sul cuore, o premi un cuscino sul busto).

Prenditi del tempo per sperimentare l'effetto di ciascuna posizione.

Nota la qualità del tatto, della pressione, il caldo e il freddo e senti il tuo respiro. Sii consapevole di cosa succede nel tuo corpo nel momento in cui paragoni queste posizioni tra loro e con la prima.

Identifica la posizione della mano che senti più giusta per te e che ti dà il maggior senso di centratura, che ti consente di abbassare il battito cardiaco e sentirti più rilassato e assaporare gli effetti calmanti.

Ripeti almeno tre volte alla settimana.

### Esercizio 3 - La luce dell'ombelico

Trova una posizione comoda: puoi sederti a gambe incrociate sul pavimento, oppure su una sedia rigida.

È importante cercare di tenere la schiena dritta, in modo da favorire una buona respirazione, mantenendo le braccia rilassate lungo il corpo.

Con delicatezza, inizia a dondolarti lievemente, andando avanti e indietro: nel farlo, senti come la base del bacino (gli ischi) poggia saldamente sulla superficie.

Inizia a portare l'attenzione al respiro. Respira sempre con le narici.

Quando inspiri, fai scendere l'aria fino alla base del bacino, sentendo il pavimento pelvico estendersi come un palloncino, rilassando la base.

Quando espiri, senti come la base si muove delicatamente verso l'alto, aiutandoti a portare l'aria fuori dal corpo.

Continua, facendo qualche respirazione profonda.

Una volta stabilizzato il respiro, senza sforzo, immagina di inspirare aria luminosa: falla scendere fino all'ombelico e nota come si espande all'interno del corpo.

Espirando, elimina le tensioni: sentile risalire dalla colonna vertebrale fino alle narici. Ripeti nuovamente inspirando aria luminosa, falla scendere fino all'ombelico, senti la sua diffusione nel corpo e sciogli le tensioni, espirando dal naso.

## Stato di ipoattivazione



**Memo:** siamo in quello stato in cui funzioniamo a risparmio energetico, al limite dell'astenia: il battito cardiaco rallenta e il corpo si prepara alla sottomissione e alla resa. Il corpo suda freddo, l'attenzione viene persa. Ci possiamo sentire/siamo troppo "scarichi" o apatici. Si manifestano: assenza di sensibilità, torpore emotivo e spossatezza fisica. Lo sguardo è basso, così come il tono di voce. Emozioni e pensieri si alternano tra stati di ottundimento emotivo/cognitivo, paura, impotenza, depressione.

Esercizio 1 – Portare l'attenzione al respiro (questo esercizio può servire anche per lo stato di iperattivazione)

Tutto quello che dobbiamo fare per respirare correttamente è lasciare libero il respiro.

Rimani in piedi o prendi una sedia e accomodati, appoggiando bene la colonna vertebrale allo schienale e i piedi a terra.

Asseconda consapevolmente il ritmo naturale del respiro. Senti l'aria che fluisce dentro e fuori dal corpo. Fatti cullare dalle onde del respiro. Proprio così: come stai cominciando a notarle adesso.

Rilassa e sciogli le spalle. Se vuoi chiudi gli occhi; con la pianta e le dita dei piedi senti il pavimento.

Prendi un lungo e profondo respiro contando nelle tua mente fino a 4, con lentezza.  
Aspetta un attimo. Espira, contando, tra te e te, fino a 6.  
Ripeti queste respirazioni fino a quando non ti senti più sicuro e “in controllo” di te e della situazione.  
Il ritmo dei numeri può variare.

#### Esercizio 2 - Allenati a massaggiare le gambe e i piedi

Con entrambe le mani stringi e massaggi le gambe e i piedi.  
Dedica del tempo per verificare l'effetto di pressioni leggere e più intense sia su ogni dito del piede, sia sulla pianta del piede. Esplora le intensità di pressione sul dorso del piede e salendo verso le caviglie, per arrivare ai polpacci.  
Stringi con pressioni alternate, andando sempre lentamente, la parte della gamba che va verso il ginocchio e poi fino alla coscia.  
Ora scendi e ripeti le pressioni più o meno intense dalle cosce ai piedi.  
Prima concentrati su una gamba e poi sull'altra.  
Focalizza sempre l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Esplorale in modo curioso, come se non ti fossi mai interessato ai tuoi piedi e alle tue gambe.  
Ora prova a camminare per la stanza in cui ti trovi, facendo aderire bene tutta la pianta del piede al pavimento.  
Dirigiti verso un'attività piacevole (es. fare caffè; accendere la musica; andare a prendere un libro; dirigersi verso un telefono e fai una chiamata camminando per la stanza).  
Puoi abbinare questo esercizio con della musica che di solito sai che ti stimola e ti dà energia.

#### Esercizio 3 – Spingi!

È possibile svolgere questo esercizio sia in piedi che seduti.  
In entrambi i casi, è importante cercare di tenere la schiena dritta, in modo da favorire una buona respirazione, mantenendo le braccia rilassate lungo il corpo.  
Allinea spalle e piedi, orientando i piedi in avanti.  
Tieni il mento parallelo al pavimento. Immaginati sollevato delicatamente dalla sommità della testa da un filo, che estende bene il corpo, mentre i tuoi piedi sono ben saldi sul pavimento.  
Una volta che hai trovato la posizione più comoda, inizia a respirare.  
Senti tutti i piccoli movimenti di aggiustamento che il corpo svolge, ascoltalne e dagli spazio.  
Gradualmente, porta l'attenzione al respiro, iniziando ad inspirare profondamente, facendo scendere l'aria fino al pavimento pelvico e, espirando, facendola risalire dalla colonna vertebrale.  
Porta le mani giunte davanti al petto. Lentamente, inizia a spingerle l'una contro l'altra: senti la sensazione di vigore e di energia che si accumula nelle spalle, facendo attenzione a non accartocciare il collo, ma allungando bene la parte cervicale. Avvicina leggermente la punta del mento al petto per facilitare questa sensazione.  
Continuando a spingere una mano verso l'altra, mantieni l'attenzione al respiro.  
Le mani spingono l'una verso l'altra, i piedi sentili ben piantati sul pavimento.  
Nota l'energia che inizia a circolare nell'arco formato dalle braccia: l'energia va dal petto, alle spalle, ai polsi, ai palmi delle mani, per poi tornare indietro e diffondersi nel corpo, scendendo fino alla punta dei piedi e risalendo verso l'ombelico. Senti il corpo risvegliarsi e attivarsi, ricaricandosi lentamente.

## ADOTTARE NUOVE MODALITÀ DI CONTATTO

Tutti noi, come si è detto nella prima parte di questo opuscolo, per dedicarci al buono della vita, abbiamo bisogno di sentirci al sicuro, “dentro la nostra finestra”, non dovendo contrastare contemporaneamente minacce incombenti.

Il nostro sentirsi al sicuro passa anche attraverso la possibilità di accudire e essere accuditi, di incontrarci, di essere in una relazione fisica fatta di abbracci, baci, carezze, pacche sulle spalle. Adesso è pressoché impossibile, ma il bisogno di rimanere in contatto permane e bisogna non solo mantenerlo, ma anche coltivarlo.

Come possiamo fare?

- 1) Esercitiamoci con “l’abbraccio della farfalla”: è una tecnica ideata da due terapeuti EMDR (modalità di intervento terapeutica estremamente efficace nella cura dei traumi), che consiste in leggeri e alternati autotocchi ritmici con le mani incrociate, a simulare la forma di una farfalla, con un potere rassicurante e calmante<sup>3</sup>;
- 2) Usiamo i dispositivi elettronici, le chat, le videochiamate, il telefono; sentiamo i nostri amici, i nostri colleghi, i nostri cari e, soprattutto, condividiamo con loro le nostre emozioni, i nostri pensieri e le nostre risorse. Impariamo gli uni dagli altri;
- 3) Valorizziamo il rapporto con i nostri animali domestici, se li abbiamo; sono un supporto contro l’isolamento e la solitudine e ci ‘fanno bene’. Accarezzare il pelo del nostro cane può aiutare a ridurre il ritmo cardiaco e la respirazione. Anche il sistema familiare ne può trarre benefici, sia in termini di ordine e regolarità nell’avere ognuno un proprio compito nei confronti dell’animale, sia nella riattivazione di uno dei sistemi più importanti per grandi e piccini: quello del gioco.
- 4) Riscopriamo il rapporto con noi stessi, coltiviamo i momenti di silenzio. Ci può aiutare a capire cosa ci serve in un determinato momento e cosa no, quando e quanto vogliamo stare connessi, a pensare e a dare importanza a ciò che abbiamo già.

E, in fondo, tante cose sono ancora a nostra disposizione per aiutarci a stare bene: la musica, l’arte, i libri, i film ...la creatività, l’immaginazione e, perché no, anche la fiducia in noi e negli altri. Nonostante tutto.

---

<sup>3</sup> Incrociate le braccia sul petto, in modo da poter toccare con la punta delle dita di ciascuna mano la zona che sta proprio attorno al punto in cui la clavicola si connette con la spalla. Potete tenere gli occhi chiusi o semichiusi, dirigendo lo sguardo verso la punta del naso. Poi, alternate il movimento delle mani, simulando il battito delle ali di una farfalla. Respirate lentamente e profondamente e nel frattempo osservate cosa accade nella vostra mente e nel vostro corpo quanto a pensieri, immagini, suoni, odori, sentimenti e sensazioni fisiche, senza cercare di cambiare, scacciare via i pensieri o giudicare alcunché. Potete fare finta di stare osservando delle nuvole che passano sopra alla vostra testa” (vedi link indicato in appendice).

## PICCOLA APPENDICE

Dove trovare altri esercizi di regolazione:

[www.unicef.org](http://www.unicef.org) (ci sono tante risorse e consigli, fruibili anche per chi non conosce bene l'inglese)

[www.sisst.it](http://www.sisst.it)

[www.emdr.it](http://www.emdr.it)

### App per la Mindfulness :

- Insight Timer
- Headspace
- Mindfulness app
- Relax Meditation
- Serenity (con una sezione dedicata ai bambini)

### Link per sensitive Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=xsPjWMkh9YQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=X7hkcUkdD24>

### Per una dimostrazione dell'abbraccio della farfalla:

[https://www.youtube.com/watch?v=D6ofmz3x\\_o4](https://www.youtube.com/watch?v=D6ofmz3x_o4) (è in spagnolo, ma chiarissimo!)

### Bibliografia

Ogedn, P., Fisher., J., (2016). Manuale di Psicoterapia Sensomotoria, Cortina, Milano.

Penman, D. (2017). L'arte del respiro, Demetra.



SERVIZIO DIAGNOSI E TERAPIA DEL TRAUMA PSICOLOGICO  
STUDIO ASSOCIATO ARP

SUPERVISORE CLINICO: ALESSANDRO VASSALLI  
COORDINATRICE: MARIA SILVANA PATTI  
REFERENTE ORGANIZZATIVO: STEFANO ORIANI

---

PIAZZA SANT'AMBROGIO, 16 – 20123 MILANO  
P.IVA 10635420150  
WWW.ARPMILANO.IT – INFO@ARPMILANO.IT  
01 APRILE 2020