

Se mi fermo... corro: la leggerezza del rilassamento... e delle farfalle.

...di Manzotti Felice e Sivieri Laura

In un dipinto del ferrarese Dosso Dossi del 1500 Mercurio è intento ad azzittire chi sta importunando Giove mentre non deve per nessun motivo venire disturbato.

A che cavolo si stava adoprando Giove di così importante? ...Inventava forse Moratti e di conseguenza l'Inter? Stava forse valutando se dotare gli umani di 4 mani per farli lavorare di più?

No. Niente di tutto questo.

Giove stava divinamente dipingendo le ali delle farfalle in volo!

E perché tanta centralità alle farfalle? Economicamente rendevano così tanto nell'Olimpo?

A Giove importava invece la bellezza! Lui, il potente, anziché "magnà" e "guerreggià" traeva giovamento sommo dalle cose e dagli esseri connotati dagli elementi estetici con il segno più.

Un dio che non vuole distrarsi da un insetto: **ma è normale**? Certo, è uno tra i più belli: è ben noto ai fiori che per attrarle sappiamo tutti di quanto fascino si devono attrezzare.

Ed è anche un'indicazione della moderna psicologia: guardare cose e persone cariche di significato, anche se semplici ma abitate dai caratteri della vitalità, dell'esserci, della freschezza fa assai bene al fisico ed alla psiche; cosa arreca al cuore un autobus carico di bambini che va ad una gita scolastica?...E passare una notte con qualcuno o anche soli sotto un cielo di stelle magari in montagna?...E stare seduti 2 ore in piazza a Siena a gustare con gli occhi la torre del Mangia?...E la magia natalizia lasciata in una casa di riposo da un coro di ragazzini/e che, vestite di rosso, cantavano l'inedita (almeno per noi)... *vieni Gesù ad aiutare chi non ce la fa*... proprio lì, a prescindere dal credo religioso, in un posto così meritevole di tale affermazione? ...E la "foto-poesia" di quel cane sulla tomba della "padrona" che aspetta? Lui può aspettare, dedicarsi "**inutilmente**" agli affetti perché non deve andare a lavorare, a fare, a produrre cose, profitti, consensi, conflitti, successi...Lui può permettersi il lusso di essere e di esserci così com'è, senza il trucco dei trucchi, solo ed esclusivamente con il pathos che riesce a dare!

Che strana questa analogia tra immobilità fisica e moto dei "sentimenti": si può fare esperienza delle emozioni senza fare proprio un bel tubo di niente.

Amare senza far niente: **ma è normale**?

Un elemento che pare metterli d'accordo è quello della **PACE**: essere sereni, motivati e dinamici in un atteggiamento positivo verso se stessi, gli altri, la vita.

Occorrerebbe partire da questo essere belli e in pace dapprima lavorando un poco su se stessi se la pace non abbonda troppo dalle proprie parti.

A questo può servire la tecnica del rilassamento.

Siamo il pensiero di ieri!

Saremo il pensiero di oggi!

Gli avvenimenti che ci capitano sovente sono solo la conseguenza di quanto pensato e/o istintualmente agito.

Lo sa bene l'insonne che già all'idea di non addormentarsi come al solito ignora che, così facendo, diventa profeta della sua ennesima veglia non pasquale.

Tutta la vita in natura dovrebbe scorrere al ritmo armonico del fare e del riposare, dell'inspirazione e dell'espiazione, della contrazione e della distensione muscolare, del sonno e della veglia, della sistole e della diastole (cuore), della produttività economica e della contemplazione della bellezza di cose e persone...

In occidente siamo così stati bravi ad impegnarci in tutti i primi aspetti al punto da "trascurare" i secondi e con loro il nostro importante ma delicato equilibrio psicofisico.

Qualche specialista dice addirittura che si vive un solo giorno alla settimana, spesso il sabato: si riesce unicamente lì a realizzare il piaciuto, a volte il desiderato, a vivere il momento presente consapevoli di come si è, di quello che si è e di come bene ci si sente. Gli altri giorni sono routine e doveri: redditi ma non molto presenti a se stessi.

E perché questo perdersi tra i giorni della settimana?

Sembra una fuga dal tempo? Il ricercatore ipotizza la paura: chi ha paura della propria profondità? Si ha paura di non aver nulla da dire e da significare?

Noi diciamo che alla bella persona che siamo gli hanno combinato un incantesimo: hanno tentato di spaventarla circa l'argomento più importante della vita e cioè l'amore.

Hanno tentato d'intontire l'inconscio col condizionamento dei sensi di colpa, del soffrire nei rapporti, dell'aver di tutto e di più, dell'aver un neurone in meno, che l'amare se stessi è peccato, che l'altro...*stai attento* perché può essere un "*pirla*" (chissà perché in caso di ricezione di una trasfusione a nostro favore o per un nostro parente si diventa meno schizzinosi intorno alla psicologia del donatore...)!

E con molti ci sono riusciti.

C'è qualche antidoto che annulli le cattive intenzioni della maga magò e ci possa restituire la consapevolezza della *bellezza della farfalla che siamo*, del viso e dell'anima acqua, sapone più un trucco leggero?

Un corso di rilassamento e di visualizzazione creativa può servire allora per potenziare, attraverso l'acquisizione di alcuni elementi di altrettante tecniche (training autogeno, immagini mentali, formule di proponimento) il meglio di noi "nascosto" tra il corpo e la mente e portarlo fuori.

Il meglio di noi caratterizzato dal segno più: più calma, più vivacità, più concentrazione, più distensione muscolare, più memoria, più autostima, più fiducia, più rapporti, più sprint, più "smalto" a discapito della stanchezza, della passività, della rigidità, del malumore, dello stress, dell'ipercontrollo, della paura, del belligerare...

Siamo il risultato dei nostri pensieri e di quello che combiniamo con il fisico: come possiamo aiutare noi stessi ad aiutarci?

Non è sufficiente non pensare allo stress per sconfiggerlo? E far finta di niente? Distrarsi? Gli “affari” istintivi hanno spesso il sopravvento sulla nostra volontà di non renderli noti ai più!

Un eritrofobico darebbe 100 euro ogni volta per non mostrare la sua timidezza con la comparsa del rossore sul suo volto proprio mentre vuole fare disinvolta figura con... Ilenia...Allo stesso modo uno scatto d'ira troppo colorito o un attacco di panico/paura che si vorrebbe controllare maggiormente li scopriamo invece capaci di farci fare proprio quello che non vogliamo...

Con il rilassamento è possibile la **fermata di noi stessi a... prima dei pensieri e delle reazioni fisiche**: Schultz, il fantastico inventore del training autogeno come tutti gli scienziati ha coniato un termine difficile per definire questa sorta di pace che si può sperimentare nella osservazione di se senza le zavorre psicosomatiche, sociali ed emotive che ci hanno appioppato; lui, questa serenità dinamica capace di rinvigorire autofiducia e sani desideri la chiama “contemplazione psichica passiva”.

Altro non è che sentirsi bene nel proprio corpo e nella propria mente mentre ne siamo di nuovo al volante, pronti per la guida e nello stesso tempo fermi, rilassati, e vivaci.

Con le tecniche di rilassamento ci è possibile “osservare” in una situazione ottimale e protetta i nostri pensieri, le nostre emozioni, le nostre paturnie senza pagare il pedaggio della sofferenza psicofisica: la parte più profonda ed autentica di noi può così a ritrovare risorse interne, soluzioni inedite, desideri... sogni...capacità di co-creare...

Fermi ed osservando ciò che proviamo recuperiamo le giuste misure di sensazioni ed eventi e li consideriamo unicamente per quello che “pesano” ma non un grammo di più: grammi, non chili, l'unità di misura appropriata, questi ultimi, del nostro vero valore a prescindere dal fare, sapere, sembrare, pensare, dire, baciare, lettere e testamento...

Chiudiamo allora il cerchio ritornando alla bellezza delle farfalle: quando sono sconvolto e risvegliato dalla pace che è dentro di me così tanto al punto di riequilibrare con questa riscoperta i miei pensieri e le mie azioni che altrimenti andrebbero per conto loro con le conseguenze che vedremmo subito domani, allora sì che il mio passo è leggero ed ogni volo potenzialmente possibile.

La farfalla è super, fragile, fascinosa e potente nello stesso tempo: è biologicamente noto come un suo battito d'ali sia in grado di modificare l'equilibrio del tasso di umidità dell'intero pianeta e di come siano riuscite a migrare dall'Asia centrale fino alle Ande passando lo stretto di Bering.

Sulla scia di questi dati cosa può combinare una persona in pace?

Come le farfalle modificare l'equilibrio dell'intero pianeta, sia al proprio interno che di quello esterno? Migrare e quindi cambiare ma davvero tanto quasi da stupirsi della realtà dei miracoli? Persino Michelangelo intento alla scultura del suo Mosè, accortosi della sua staticità, riuscì a smuoverlo in corso d'opera: ed il marmo...non è duttile come il pongo!

La pace, come il rilassamento non sono sinonimi di dormite, flemma o materassi: la fermata da se stessi ***è normale***, ci permetterà di cambiare, correre e volare, con il peso e i colori della farfalla preferita.