

*Come*

*imparare*  
**A PRENDERE  
IL TÈ CON LE  
TUE PAURE**



SARA PADMA  
MORUZZI

## COME IMPARARE A PRENDERE IL TE' CON LE TUE PAURE



Gennaio 2019

Sono sul balcone di quella che è la mia nuova casa da due mesi e mezzo, ho quindi appena traslocato e sento un'enorme paura dentro di me, la riconosco dal fatto che *ho le mani sudate nonostante sia pieno inverno, ho come la sensazione che mi frigga la pancia in basso e anche che mi tremino le gambe.*

Dopo otto anni di relazione e gli ultimi due a convivere, è finita e io sono sola a percorrere questo nuovo tratto di vita. Non l'avevo mai fatto fino ad ora, avevo sempre avuto qualcuno che visse con me, la mamma, le mie ex coinquiline, il mio ex compagno. Ora invece **me la devo cavare da sola**, dopo che sono cresciuta con l'uno e con l'altro per anni. Forse nemmeno lo so chi sono. **Forse nemmeno lo so se sono capace di vivere da sola e crescere.**

La **paura** è un'emozione intensa, è un'emozione **arcaica**, che esiste dall'alba dei tempi, profondamente radicata nel nostro essere perché ha a che fare con la sopravvivenza e con tutti i modi di **evitare di andare incontro alla morte** che i nostri antenati hanno sperimentato.

Quindi la paura numero 1 in assoluto, è la paura della morte, quella che molti sperimentano anche negli attacchi di panico, ma viene da molto lontano..

Vedi un bastone a terra improvvisamente e di sfuggita e la prima cosa che fai è saltare e scappare, perché non si sa mai che sia un serpente, che ti morda e che tu muoia! Questo è un retaggio dei nostri antenati.

La paura è un'emozione **primaria, innata e universale**, quindi fin da appena nati siamo in grado di provarla ed esiste una **mimica facciale specifica** che viene riconosciuta in tutto il mondo come PAURA!



La paura è un'emozione di **forte insicurezza, smarrimento, ansia di fronte ad un pericolo reale o immaginario e si manifesta con reazioni fisiologiche** come:

- Aumento della frequenza cardiaca;
- Aumento della frequenza respiratoria;
- Alterazione della pressione sanguigna;
- Bocca asciutta;
- Aumento della sudorazione;
- Tensione muscolare;
- Motilità intestinale;
- Tremori;
- Vertigini;
- Senso di confusione o di vuoto..

ti farebbe scappare lontano, ma d'altro canto può bloccarti nelle scelte, nelle decisioni.

Avevo sentito da mesi che la nostra convivenza non funzionava, credo di averlo saputo dopo poco tempo passato assieme, ma non riuscivo a decidermi a comunicarlo all'altra persona. Tutte le volte che provavo a parlare mi bloccavo e un senso di paura di cosa avrebbe potuto succedere mi invadeva, di che fine avrei potuto fare, di che cosa rinunciavo finendo la relazione. E così continuavo a rimandare..

*Lo sapevi che una persona che ha paura tende a correre molto più velocemente del normale?*

Pensa alla gazzella che scappa dal leone, quello che scatta è proprio il meccanismo del sistema nervoso simpatico della fuga. Unico **obiettivo mettersi in salvo dal pericolo**.

Ma mentre nel mondo animale è sempre possibile scappare, per noi uomini, specialmente quando siamo piccoli, molto spesso non lo è. **Spesso non possiamo scappare da ciò che sentiamo** come pericoloso perché magari dovremmo scappare anche da chi ci vuole bene e chi ci accudisce e quindi ci troviamo in una situazione davvero difficile e dolorosa da affrontare.

Allora, talvolta, davanti a pericoli estremi facciamo come gli Opossum dell'Era Glaciale che si fingono morti, scattano quei meccanismi di difesa dal pericolo che appartengono al sistema nervoso parasimpatico, opposto a quello di chi scappa. Quindi ci blocciamo, **tecnicamente andiamo in "freezing" o "congelamento"**, oppure usiamo meccanismi ancora più estremi come "il collasso", magari perfino si sviene davanti ad un terrore molto forte!

Ma ancora prima di tutto questo, se abbiamo paura, nel migliore dei casi, possiamo **anche chiedere a qualcuno di aiutarci a superarla**. Qualcuno di cui ci fidiamo, qualcuno vicino a noi. Un amico, il partner, lo psicoterapeuta a seconda di ciò di cui abbiamo bisogno in quel momento.

Grazie al supporto dell'altro, o di un gruppo, riusciamo a uscire da una situazione pericolosa, oppure anche ad imparare a stare con la nostra paura senza esserne sopraffatti.

E questi sono più o meno tutti i meccanismi attraverso cui possiamo tentare di rispondere ad un pericolo reale o immaginato, lo dice [Pat Odgen psicoterapeuta e pioniera della psicologia sensomotoria nel suo libro "Psicoterapia sensomotoria: interventi per il trauma e l'attaccamento"](#) che se cliccate trovate su Amazon.

Attenzione bene! Se non ci fosse la paura, che segnala al nostro sistema che qualcosa ci sta allarmando, saremmo preda facile di tutte le situazioni! **La paura ha, quindi, il compito adattivo di preservare la nostra incolumità.**

Quindi è un'emozione sana..

Quando non diventa eccessiva e ci impedisce di svolgere normalmente le attività di vita quotidiana come uscire con gli amici, guidare, andare a cena fuori con il partner, lavorare, stare bene con noi stessi, ecc. e soprattutto quando è realistica, non improbabile.

La probabilità che uno squalo ti morda intanto che fai il bagno a Riccione è praticamente nulla, eppure tu non entri in acqua.

Si capisce la differenza?

I casi in cui la paura inizia ad essere più elaborata e/o problematica possono essere ad esempio:

**L'ansia** che, invece, è uno **stato emotivo simile alla paura, ma è presente per un periodo di tempo più prolungato. Anche quando il pericolo cessa di esistere rimane la stessa sollecitazione fisiologico-psicologico-emotiva** e, mentre la paura si presenta durante la fase di pericolo, l'ansia di solito anticipa il possibile ripresentarsi della situazione, anche se questa non si verifica.

La paura è un'emozione impervia, perché quando decidi di stare lì con lei, hai paura e quindi si può instaurare un circolo vizioso, che è la paura della paura, ovvero il panico.

## **Cos'è, invece, il panico?**

È una sensazione di **intensa paura o terrore** che si manifesta anche all'improvviso, senza o con una plausibile causa e con il conseguente manifestarsi di paura che la sensazione di terrore si ripresenti e quindi spesso con **l'evitamento di posti o situazioni** che potrebbero scatenarla di nuovo.

Il panico **si distingue dalla paura, principalmente per l'intensità** con cui si manifestano le modificazioni fisiologiche, che risultano molto forti e destabilizzanti, **portando a perdere il controllo** sulla situazione e il controllo di Sé, mentre nella paura la persona rimane capace di funzionare e le sue funzioni cognitive superiori (il razioicinio) non vanno in tilt.

Alle modificazioni emotivo-fisiologiche precedenti, nel panico si aggiungono la paura di impazzire, di morire, di frammentarsi, le funzioni cognitive superiori vengono offuscate, ci possono essere episodi di depersonalizzazione in cui si sente la realtà come distante e offuscata, ecc.

Insomma, durante un momento di paura puoi sentirti in questo stato: "Ma che scherzo è?! Mi hai fatto prendere paura, mi batte il cuore a 1000!", magari stai anche già ridendo, mentre nell'attacco di panico:

“Aiuto, sto morendo, mi sembra di avere un infarto!” e magari piangi e tremi e le persone a fianco vedendoti così ti vogliono portare in ospedale.

*Perché ti sto dicendo tutto questo?*

**Di modo che tu abbia dei riferimenti e possa comprendere se hai a che fare con uno o l'altro** e li possa almeno riconoscere, che è già importante! Sapere cosa ci sta accadendo ci mette più tranquilli e ci porta a poter decidere meglio cosa fare.

*Mi ricorderò sempre quel mattino a scuola alle superiori, quando una delle mie compagne di classe inizia a stare poco bene, trema e va in bagno. Non vedendola tornare chiedo al prof. di andare a vedere come sta.*

Sento singhiozzare e busso alla porta verde del bagno centrale. Nessuna risposta, solo singhiozzi, la chiamo e le chiedo cosa stia succedendo. Mi risponde piangendo che non è niente, ma sento che ha la voce rotta.

Le chiedo di aprirmi, non ricordo come, ma la convinco. La mia amica piange e trema fortissimo seduta sul WC perché non riesce a stare in piedi. Mi dice che non è la prima volta che ha un attacco di panico. Le dico che adesso le passerà, o almeno spero, ho tipo diciassette anni e poca esperienza e le dico di provare a respirare con le mani chiuse a conchiglia davanti alla bocca, mimano la busta di carta che usano gli americani nelle serie tv per farsi passare il panico, questo lo so. Ed effettivamente, cercando insieme di regolare il respiro dentro le mani, un po' si attenua. Mi sento grata di poter essere d'aiuto.

## **Ma quindi come fare a prendersi cura della propria paura e a gestire il panico?**

Alcune persone in studio mi chiedono se ho mai avuto paura..

Certo che l'ho avuta! In innumerevoli situazioni! Non è che noi psicologi siamo esenti dalla vita e dalle emozioni!

Sono stata inseguita da un tizio intanto che tornavo a casa, dovevo girare in un vicolo, ma ho chiamato mio padre, intanto che però ho accelerato il passo, mio padre è sceso e l'altro se n'è andato.

Ho avuto il panico quando una mattina mia mamma è svenuta in bagno, ho continuato a camminare in casa per ore.

Ho avuto paura di vivere da sola, di perdere qualcuno di importante per me..

Ho vissuto e quindi ho avuto paura! **L'obiettivo non è non provare nulla, ma anzi vivere tutto ciò che ci accade dentro e fuori**, al contrario di quello che ci viene richiesto dai social, o da noi stessi, o dalla società sempre più esigente nella quale viviamo, cioè di anestetizzarci per produrre!

#### PRIMA COSA CHE FACCIAMO CON LA PAURA

Di solito con un'emozione **la prima cosa che facciamo è ascoltarla, come si ascolta un'amica** che passa a prendere una tisana o un tè e che vuole condividere con noi qualcosa di sé.

Se volete sedare l'emozione e sopprimerla chiaramente siete sulla strada sbagliata, perché quella verrà a bussare ancora più forte e vi chiederà il conto! Come succede alla fata che, travestendosi da mendicante, bussa al principe della **Bella e la Bestia della Walt Disney**.



Aperte la porta e **sentite cosa ha da dire.. magari vuole avvisarvi di qualcosa, come per esempio che siete nel posto sbagliato con la persona sbagliata. Che forse non avete superato il trauma di quell'incidente. Che rischiate di tradire voi stessi andando a lavoro in un posto che non riconosce le vostre capacità o che state spingendo troppo.**

Una sensazione, un'emozione, un pensiero sono sempre lì per dirci qualcosa di noi, non degli altri, di noi e non è che siamo pazzi, o rincoglioniti, o sbagliati, ma per farci sentire che magari ci dobbiamo osservare meglio. Bisogna che siamo più consapevoli.

**Chiedi alla tua amica paura come mai è lì, cosa le è capitato, cosa ti vuole dire. Anche se a volte è dura.**

2. Quando mi ascolto e questo non vale solo per la paura, all'inizio **la lascio semplicemente esistere**, quindi nel caso del terrore mi lascio tremare.

Si chiama **OSSERVARSI**, lascio che l'emozione fluisca nel corpo, rimanendo consapevole di quel che mi accade: mi batte forte il cuore, mi viene da andare spesso in bagno, mi sudano le mani e non faccio assolutamente nulla per cambiare questo stato, ma lo osservo.

Guardo per esempio come si comporta il mio corpo in queste situazioni, cosa lo fa scattare, quali pensieri ci associo, ecc.

Può capitare che l'emozione sia troppo forte e che tu vada in **CATARSI, ovvero l'emozione viene buttata fuori completamente senza freni**, se sei capace di gestirla perché hai anni di terapia e tecniche apposite alle spalle allora ok, altrimenti bisogna che chiami un terapeuta e ti fai aiutare in questo, perché diventi qualcosa che porti al cambiamento, non un semplice scaricare, magari anche sugli altri.

**LA TERZA COSA è uscire da quella sensazione-emozione-pensiero volontariamente.**

Cioè uso la mia consapevolezza per dire, ok ho ascoltato la mia paura, so che viene da quella situazione, l'ho osservata nel corpo e ora ne esco, perché non posso nemmeno continuare a vivere dentro quella sensazione per sempre.

Per vivere nel qui ed ora ce ne sono tante altre che mi stanno aspettando!

Quindi, nello specifico per uscire dalla paura **faccio esercizi o pratiche che attivano il fisico** e che lo fanno sentire forte e piacevole e che lo riportano all'omeostasi.

Quando hai paura ti rannicchi, ti senti debole, senti che tremi..

*Allora metti su della musica bella ritmata e balla!! Vai a correre! Esci completamente dalla situazione di fragilità e ristabilisci una buona energia fisica!*

Per esempio, con pratiche meditative per chi le conosce consiglio, [la Kundalini Meditation di Osho](#).

Fai questo per un po' di tempo, cioè non pensare che muovi un po' le spalle per 3 minuti e succede il miracolo.. **fai una mezz'oretta di movimento corporeo intenso** usando le gambe, il ritmo, il piacere di stare nel corpo. Lascia andare la mente e muoviti finché senti che la paura si scarica!



Attenzione! Se è una paura forte e vecchia quella che stai affrontando, è possibile che ti serva fare questo molte e molte volte, tutti i giorni o quasi!

È un percorso, non un farmaco come quello del mal di testa che, come lo prendi, dieci minuti e passa.

4. La quarta cosa da fare: **nutrire l'energia del corpo sempre attraverso la respirazione**, questa volta non usando una stimolazione forte come andando a correre o ballando, ma **essendo più delicati** e prendendosi cura.

Ti lascio proprio qui una meditazione che trovi sul mio [canale Youtube "Piccolo Spazio Psicologia"](#) e che si chiama ["Meditazione d'inverno sulla paura"](#).



Questa meditazione parte dal presupposto che la paura, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, sia l'emozione che più di tutte **viene stimolata dalla stagione invernale**, quando il massimo del buio si manifesta e la luce è lontana, quando c'è molto freddo e il corpo trema e quando rischia di più di ammalarsi e comunque di essere compromesso dalla stagione.

*L'inverno e la paura interessano in particolar modo l'Organo del Rene che incarna la capacità di esprimere forza, motivazione, volontà, determinazione nel portare a compimento i progetti, l'affermare se stessi, il mantenere alta la propria energia vitale.*

**Più la tua forza fisica si contrae, più è facile che tu vada in paura** e così una meditazione di respirazione profonda per scaldare i reni ti può aiutare nel prenderti cura di te.

Mi raccomando! Dopo e prima della meditazione bevi tanta acqua, che sai che più bevi, più i reni funzionano bene!

Ultimo consiglio su come affrontare la paura è: **FATTI AIUTARE!**

Talvolta può essere difficile affrontare alcune emozioni da soli, questo perché tendiamo a finirci dentro inesorabilmente e non siamo più noi che ospitiamo un'amica che viene a casa, ma questa viene a vivere stabilmente a casa nostra, senza che riusciamo a spiegarle che siamo noi i proprietari.

Possono essere dure da affrontare le motivazioni che la nostra amica paura ha da darci rispetto alla sua presenza, magari apre dei capitoli molto spaventosi della nostra esistenza. La nostra amica può essere troppo intensa e forte perché riusciamo ad aiutarla, ma **invece è lei che trascina noi nello sconforto e nell'angoscia.**

Insomma, i motivi per cui a sederci intorno ad un tavolino a bere il tè dovremmo essere in tre invece che due possono essere tanti e non c'è nessuna vergogna in questo, si sa che alcuni ospiti possono essere impegnativi!

**Soprattutto se hai a che fare con emozioni che riconosci come ansia o panico e non paura, è meglio inizialmente che ti fai dare una mano da qualcuno che ti possa far parlare con loro.**

Ti voglio però segnalare, alla fine di questa piccola guida che spero possa esserti stata utile, che la paura è solo un'energia del corpo come tante altre e che questa energia viaggia lungo un continuum, dove **il suo opposto è l'amore.**

Hai capito bene!

Tu pensavi che l'opposto della paura fosse il coraggio, ma in realtà il coraggio è la forza del cuore di aprirsi nonostante la presenza della paura, pensavi che l'opposto dell'amore fosse l'odio, ma Osho ci dice che in realtà l'odio è solo amore a testa in giù, è amore inacidito.

Invece, amore significa proprio questo **in latino a-mors, ovvero l'assenza di morte e se non c'è morte, se non c'è buio, non può esserci paura!**

E tu come affronti le tue paure di solito?

Fammelo sapere su [Instagram!](#)

**Un abbraccio,**

Padma.