

“L’ansia prima degli esami”

di Alessandro Ricciardi e Marco Carminati

Dall’esperienza personale di Alessandra Zoia

“Sono diventata una studentessa dopo aver scelto, in età adulta, di iscrivermi all’Università e di frequentare il più possibile le lezioni per avere il maggior beneficio di apprendimento.

Sono stata fortunata ad entrare, dopo il test di ammissione, in una facoltà umanistica che stava facendo il passaggio organizzativo al triennio. Sarebbe stata una opportunità, ed invece, ho chiesto di partecipare al “vecchio ordinamento” del quinquennio e attenermi al programma tradizionale e solido.

Lezioni ed esami, lezioni ed esami, lezioni ed esami e così via per anni come una corsa ad ostacoli.

Venivo da una attività lavorativa in proprio e di buona rendita, ma la spinta a studiare era così forte in me che non mi lasciava scampo.

Seguii il mio cuore e la mia pancia, e so bene, non la razionalità, la quale mi diceva di non interrompere il mio lavoro e di non iniziare un percorso così impegnativo e di possibile fallimento: le capacità di memorizzazione e di concentrazione sui libri diminuiscono con l’età.

Comunque, iniziai questa “avventura” e non solo mi impegnai a fondo, ma terminai le sessioni di esami ben prima del previsto e potei laurearmi in anticipo rispetto ai tempi prestabiliti.

Non sono un genio, ma ho avuto un grande aiuto che mi ha sostenuta e supportata.

Oltre l’affetto dei famigliari e degli amici, ho avuto la fortuna di avere la vicinanza e le “mani preziose” di un amico operatore ed insegnante di Shiatsu che, quando mi sentiva al telefono, percepiva subito il mio bisogno di aiuto, necessità che, per via del mio carattere orgoglioso non denunciavo mai. Riconosciuto e compreso questo mio aspetto, mi sono affidata ed ho lasciato che attraverso la sua conoscenza dell’energetica del corpo umano trattasse i percorsi dei meridiani interessati alla ricerca di punti vuoti e pieni. Pressione dopo pressione, questo mi permetteva di sentire che qualcosa in me si stava riequilibrando.

Ricordo una volta, la sera prima di un esame, che ero in uno stato di debolezza emotiva e di scarso coraggio. Avevo seguito le lezioni e mi piaceva pure l’argomento che avevo studiato, ma quella volta non riuscivo a trovare la motivazione o forse la giusta energia per presentarmi all’esame.

Non dare l’esame rappresentava per me una sconfitta. Darlo era una sofferenza e un peso enorme. Insomma, ero ad un bel bivio, di quelli che ti bloccano e ti congelano nell’azione e ti attivano mille pensieri negativi che non fanno altro che intensificare il senso di nullità e di scoraggiamento.

Dopo avermi ascoltata con attenzione, il mio amico shiatsuka, ricordo, mi sorrise e non disse nulla, si avvicinò a me e cominciò a “schiacciare” qualche punto, da lì sentii una sorta di calore e credo di essermi addormentata

Con la gentilezza e la delicatezza che ne contraddistingue il carattere, il mio amico operatore, mi disse che il trattamento era finito, di aspettare qualche tempo e poi riaprire gli occhi e mettermi seduta.

Non so che cosa sia successo, ma posso solo dire che mi sentivo molto più presente, il corpo fluido e tonico, la mente libera e un sorriso era apparso spontaneamente sul mio viso senza alcuna volontà e fatica: così, naturalmente!

Era incredibile come si fossero liberate delle energie "negative" che ostacolavano un sentire pieno e radicato, una percezione di me ricca di possibilità e capacità.

Non credo nei miracoli, ma, da quella volta, chiesi al mio amico di poter ricevere un trattamento settimanale per mantenere il giusto equilibrio e non andare più in quella sorta di ansia e di paura che mi immobilizzava e mi impediva di vedere che le capacità si costruiscono come dei mattoncini e sono sempre lì a disposizione dentro di me.

La conclusione è già evidente, sono passati quasi 20 anni da quella volta, il mio amico shiatsuka rimane sempre una persona importante nella mia vita alla quale posso solo dire GRAZIE".

Il punto di vista dello shiatsuka.

L'eccesso di lavoro o di studio, unito alla preoccupazione ed alla sensazione di paura possono compromettere un sereno e libero fluire dell'energia in noi, creando uno stato di "vuoto" a cui consegue una difficoltà dello scorrere del nostro Qi individuale.

Nella percezione individuale di chi vive queste situazioni si possono osservare aspetti di defianze che mettono in evidenza una palpabile carenza di controllo sulla condizione emotiva.

Di fatto si possono verificare situazioni che generano difficoltà legate a vari aspetti, quali:

- scarso radicamento e incapacità nel progettare e definire, come in questo caso, la pianificazione delle fasi di studio di un determinato argomento, pur risultando di grande interesse come ha ben precisato l'autrice della lettera.
- difficoltà nel vedere con chiarezza il pensiero e quindi anche la capacità di memorizzare gli argomenti studiati può mettere a dura prova la concentrazione.
- la "famigerata" ansia che prende ampio spazio e che se non accuratamente riconosciuta, accettata e contenuta con adeguati accorgimenti, rende sicuramente difficoltosa la capacità di essere ben radicati e presenti nel qui ed ora.

Pensiero Filosofico nella visione della Medicina Tradizionale Cinese.

L'ansia può essere definita come una forma di squilibrio emotivo, che tal volta può portare ad un senso di preoccupazione o paura per un problema apparentemente irrisolvibile o per la presunta incapacità di raggiungere un dato obiettivo.

L'eccesso di lavoro o di studio, assieme alla preoccupazione e all'emozione di paura, possono compromettere l'equilibrio dell'asse Cuore-Rene, come si è verificato in questo caso in cui si è prodotta una condizione di stasi che ha portato ad uno stato di vuoto di Qi.

Infatti, situazioni di ansia e paura hanno effetti diversi sul Qi e questo dipende dallo stato del Cuore. Se il Cuore è forte, provocherà la discesa del Qi, ma se è debole, causerà la salita del Qi sotto forma di calore-vuoto, provocando insonnia o sonno molto agitato. Il Qi Difensivo (Wei Qi) rimane in superficie mantenendo attivi i muscoli e gli organi di senso della testa.

Il sangue, fedele compagno di viaggio del Qi, non rientrando nel Fegato, non consente l'armonioso "andare e venire" degli Hun provocando insonnia, confusione mentale, depressione e ansia.

Quest'ultima, una vera e propria prigioniera per il Cuore.

Le emozioni si propagano per l'organismo e lo influenzano, esattamente come farebbe un sasso gettato in uno specchio d'acqua. Prima la quiete e poi l'agitazione.

Dobbiamo pensare al sasso come a un'emozione e all'acqua come fosse il corpo umano. Se l'emozione, qualunque essa sia, è troppo intensa, il nostro corpo reagisce mostrando gli effetti dell'emozione impattante.

Ogni organo è il depositario delle energie vitali e mentali. Lo stomaco e la milza conservano il pensiero (Yi), nel polmone dimora l'intuizione (Po), nella quiete del rene "sonnecchia" vigile la volontà (Zhi), nel fegato domina la capacità di pianificare e di decidere (Hun).

Ciò significa che il rene percepisce la paura, il fegato, come un sacco da pugile, incassa la collera, il polmone riconosce la tristezza e l'inquietudine, e la milza rimaneggia "il pensiero rimuginante".

Ma se parliamo di ansia, è il cuore protagonista assoluto.

L'equilibrio emozionale è favorito dal fluire armonioso del sangue e, per conservare quest'armonia, il corpo deve essere nutrito, sia in termini di apporto alimentare, sia in termini di stimoli fisiologici. Sappiamo anche, che è il rapporto sonno/veglia a dare il giusto nutrimento al nostro Corpo/Mente/Spirito.

Siamo consapevoli di quanto sia complicato mantenere il giusto equilibrio e di come, in modo naturale, interagiscono tra loro i vari organi.

Per poter uscire dalla "gabbia dell'ansia", occorre avere un buon "piano", una buona strategia di lavoro che non escluda mai il cuore.

A tal proposito ecco alcuni suggerimenti che potrebbero essere utili:

adottare come ricevente una attenta respirazione, che abbia la funzione di aiuto nel sedare quella tensione emotiva che spesso stagna in alto rendendo difficoltoso il ragionare con lucidità, allontanare i pensieri fuorvianti e non ultimo rendere armonico il cuore, soprattutto nella sua funzione di "osservatore senza giudizio" aperto però a ricevere tutto quello che di bello e gratificante può arrivare.

In base agli squilibri riscontrati ed alle funzioni dei singoli Canali trattare:

- Il Canale Principale del Cuore (Shou Shaoyin), per calmare lo Shen e nutrire il cuore.
- Il Canale Principale del Pericardio (Shou Jueyin), per disperdere il pieno, come le stasi e l'invasione dei fattori patogeni che provocano i problemi emozionali.
- Il Canale Principale del Rene (Zu Shaoyin), per alleviare l'ansia causata dal vuoto del rene.
- Il Canale Principale del Polmone (Shou Taiyin), per alleviare la tristezza, l'afflizione e la preoccupazione, che stringono il Po nel petto.
- Renmai, Canale Straordinario, per liberare le emozioni, bloccate dal manifestarsi dello Yang per una carenza dello Yin
- Dumai, Canale Straordinario, per stimolare l'energia Yang. La carenza di Yang porta l'indebolimento dello Shen e quindi a pensieri ossessivi, scarsa memoria e concentrazione.
- Da non dimenticare il Canale Principale della Milza, molto utile per aiutare a rendere chiaro il pensiero, attivare la capacità di memorizzazione degli argomenti studiati e mantenere una corretta attenzione alla concentrazione.