

METODO MARE®

Dopo la tempesta

Quando il pericolo è passato,
ma il corpo continua a sentirlo

*Un manuale di ascolto, respiro e scrittura
per tornare ad abitare il presente senza lasciare
che la paura scelga il futuro.*

Giovanna Volpetti

PRIMA DI INIZIARE

Ci sono eventi che non finiscono quando accadono

Una perdita, una separazione, una malattia, un incidente, un ricovero, un cambiamento ormonale o un periodo di stress così lungo da consumare ogni riserva possono dividere la vita in due: prima e dopo. L'evento si conclude, le persone intorno a te tornano alle proprie giornate, ma dentro qualcosa resta rivolto verso il pericolo.

Forse continui a controllare il battito. Trattieni il respiro senza accorgertene. Una vertigine, un nodo alla gola, una fitta o una sensazione allo stomaco bastano a far partire una domanda: e se stesse succedendo di nuovo? La mente prova ad anticipare il futuro per proteggerti; il corpo, intanto, reagisce come se quel futuro fosse già qui.

Non sei rimasta ferma nel passato. È una parte del tuo sistema di protezione che non ha ancora riconosciuto fino in fondo che il presente è cambiato.

Questo manuale non ti chiederà di cancellare ciò che è accaduto, di pensare positivo o di convincerti che va tutto bene. Ti accompagnerà a distinguere ciò che sta accadendo ora da ciò che il corpo ha imparato ad aspettarsi. Non per eliminare ogni paura, ma perché la paura non debba più organizzare le tue scelte.

Il lavoro attraversa il Metodo MARE®: Movimento, Ascolto gentile, Respiro ed Emozioni. Quattro vie che si incontrano nel corpo e gli permettono, un'esperienza alla volta, di aggiornare la propria idea di sicurezza.

UNA PREMESSA NECESSARIA

Il sintomo non racconta tutta la storia

Quando il corpo si accende, il sintomo occupa l'intero campo. In quel momento sembra essere il problema, la prova che qualcosa non va o l'annuncio di una catastrofe. Eppure un sintomo può essere reale senza essere un verdetto. Può parlare di attivazione, stanchezza, memoria, paura, bisogno di protezione. Può essere un messaggio, non necessariamente una minaccia.

Questo non significa ignorare il corpo né attribuire automaticamente ogni manifestazione all'ansia. I sintomi nuovi, intensi, persistenti o preoccupanti richiedono una valutazione sanitaria. Significa evitare che, dopo gli opportuni controlli, la tua vita resti comunque imprigionata in una sorveglianza continua.

L'allerta si alimenta spesso in un circuito molto rapido: avverto una sensazione; le attribuisco un significato pericoloso; il corpo si attiva; l'attivazione rende la sensazione più intensa; la mente la usa come conferma. Non è una tua colpa. È un tentativo di protezione diventato troppo sensibile.

La domanda non è soltanto: come faccio a far sparire questo sintomo? La domanda può diventare: che cosa aiuterebbe il mio corpo a non sentirsi solo mentre lo attraversa?

Qual è la sensazione fisica che più facilmente accende in te la paura?

Quale significato le attribuisce nei primi secondi?

LA MAPPA

Quattro movimenti per tornare a te

Non leggerai queste pagine come una corsa verso una versione di te che non ha più paura. Usale come una mappa flessibile. Alcuni passaggi ti sembreranno immediati, altri richiederanno tempo. Puoi fermarti, tornare indietro, scegliere l'esercizio che in quel giorno senti sostenibile.

M MOVIMENTO — Restituire al corpo una via d'uscita dall'immobilità, dalla tensione o dall'impulso a fuggire.

A ASCOLTO GENTILE — Accorgerti di ciò che c'è senza trasformarlo subito in un problema da risolvere.

R RESPIRO — Creare spazio e ritmo, senza forzare una calma che in quel momento non è disponibile.

E EMOZIONI — Dare un nome all'esperienza e riconoscere il bisogno che si muove sotto la paura.

Non devi utilizzare sempre tutti e quattro gli elementi. In alcuni giorni sarà il movimento a darti accesso al respiro; in altri una parola precisa ridurrà la confusione; in altri ancora avrai bisogno soltanto di appoggiare i piedi e aspettare che il corpo senta il pavimento.

La sicurezza non è un'idea da imporre. È un'esperienza che il corpo raccoglie in piccole prove ripetute.

Quale delle quattro vie senti più accessibile oggi? Perché?

Se in un punto qualsiasi di questo percorso senti che vorresti procedere accompagnata, trovi tutte le informazioni nell'ultima pagina.

CAPITOLO 1

Il giorno in cui qualcosa è cambiato

Un evento traumatico non si misura soltanto da ciò che è accaduto, ma da come quell'esperienza ha attraversato le tue risorse, i tuoi legami, il tuo corpo e il senso di continuità della tua vita. Due persone possono vivere circostanze simili e conservarne tracce diverse. Non esiste una graduatoria del dolore.

A volte ricordiamo una data precisa. Altre volte non c'è un singolo giorno: c'è una successione di notti, responsabilità, visite, discussioni, perdite o rinunce. Ci accorgiamo soltanto dopo che non siamo più tornati davvero a riposare.

Scrivere non serve a riaprire tutto né a raccontare ogni dettaglio. Può servire a riconoscere il confine tra l'evento e il tempo presente. Se senti che avvicinarti al ricordo ti sommerge, interrompi l'esercizio, guarda la stanza e muovi il corpo.

Esercizio — La linea che non cancella

Senza entrare nei particolari, completa: “Da quel momento ho iniziato a...”

Ciò che oggi è diverso da allora, anche in minima parte, è...

Una risorsa che allora non avevo e che oggi posso riconoscere è...

CAPITOLO 2

Quando il corpo impara ad aspettarsi il peggio

Dopo un'esperienza che ha superato la tua capacità di risposta, il corpo può diventare un osservatore instancabile. Cerca segnali negli ambienti, nelle persone e nelle proprie sensazioni interne. Lo fa per anticipare ciò che un tempo è arrivato senza preavviso.

Da qui possono nascere controlli ripetuti, evitamenti, bisogno di avere sempre una via di fuga, difficoltà ad allontanarti da casa o a restare sola. Anche i pensieri catastrofici hanno spesso questa funzione: simulare in anticipo ogni scenario, nella speranza di non essere più colta impreparata.

L'ipercontrollo non è mancanza di fiducia in te. È fiducia esclusiva nella vigilanza: una strategia che forse ti ha aiutato, ma che oggi ti costa moltissimo.

Esercizio — La mappa dell'allerta

In quali luoghi o momenti il tuo corpo alza più facilmente la guardia?

Che cosa controlli, eviti o prepari per sentirti più al sicuro?

Quanto sollievo ti dà nell'immediato? Quale prezzo ti fa pagare nel tempo?

CAPITOLO 3

Separare la sensazione dalla previsione

Una sensazione avviene nel presente. La previsione corre avanti. Quando le due cose si fondono, ciò che senti diventa immediatamente ciò che temi: il cuore accelera, quindi perderò il controllo; mi gira la testa, quindi sverrò; sento lo stomaco chiuso, quindi non riuscirò ad affrontare la giornata.

Creare una piccola distanza non significa negare il disagio. Significa restituire a ogni elemento il proprio nome: qui c'è una sensazione; qui c'è il pensiero che la interpreta; qui c'è l'impulso a scappare, controllare o chiedere rassicurazione.

Pratica — Tre righe di realtà

Quando l'allerta è presente ma ancora gestibile, appoggia entrambi i piedi. Guarda tre oggetti e lascia che gli occhi ne seguano lentamente i contorni. Poi scrivi tre frasi, senza cercare di tranquillizzarti:

Nel corpo, in questo momento, noto...

La mia mente sta prevedendo...

Ciò che so del momento presente è...

Non devo decidere adesso se la paura ha ragione. Posso prima riconoscere che è arrivata.

CAPITOLO 4

Muovere ciò che è rimasto sospeso

Quando il pericolo è percepito, il corpo si prepara all'azione. A volte reagisce con agitazione e impulso alla fuga; altre volte si irrigidisce, trattiene, riduce il movimento. Restare immobili per obbligarsi a calmarsi può aumentare il senso di intrappolamento. Un movimento piccolo e scelto può invece restituire possibilità.

Pratica — Il movimento che posso scegliere

In piedi o seduta, senti il contatto dei piedi. Senza chiudere gli occhi, sposta lentamente il peso verso destra e poi verso sinistra. Non cercare simmetria. Nota il momento esatto in cui scegli di tornare al centro. Poi premi per qualche secondo i palmi uno contro l'altro e rilascia gradualmente.

Ripeti tre volte. Lascia che l'espiazione accompagni il rilascio, senza allungarla a forza. Alla fine guarda intorno a te e scegli un punto che trasmetta stabilità: una parete, un albero, una linea dell'orizzonte.

Prima della pratica, il mio corpo sembrava chiedere di...

Durante il movimento ho percepito...

Il gesto più sostenibile per me è stato...

Non sto ordinando al corpo di stare fermo. Gli sto ricordando che oggi può scegliere come muoversi.

CAPITOLO 5

Ascoltare senza interrogare

Ascoltare il corpo non significa controllarlo meglio. Il controllo domanda: che cos'è? quando passa? è pericoloso? L'ascolto gentile domanda: dove lo sento? che forma ha adesso? cambia se mi appoggio, se muovo le mani, se guardo fuori?

La differenza è sottile ma profonda. L'interrogatorio cerca una garanzia assoluta; l'ascolto crea relazione. In una relazione non pretendiamo che l'altro smetta immediatamente di provare ciò che prova. Restiamo abbastanza vicini da non lasciarlo solo, abbastanza larghi da non soffocarlo.

Esercizio — La lingua della sensazione

Scegli una sensazione lieve o moderata. Se è troppo intensa, lavora su un punto neutro, come il contatto della schiena con la sedia. Descrivila senza usare parole diagnostiche.

Se avesse una forma, sarebbe...

Se avesse un movimento, andrebbe verso...

Il suo confine è netto, diffuso oppure cambia?

Che cosa succede quando smetto di chiederle di sparire?

Se in questo momento senti che vorresti procedere con qualcuno al tuo fianco, non serve aspettare di finire il manuale: [puoi prenotare una chiamata conoscitiva gratuita](#) quando vuoi.

CAPITOLO 6

Il respiro non è un esame da superare

Quando vivi in allerta, anche il respiro può diventare un luogo di controllo. Potresti cercare l'inspirazione perfetta, temere di non ricevere abbastanza aria o osservare ogni variazione. In quei momenti concentrarti intensamente sul respiro non sempre aiuta. Prima viene la possibilità di sentirti orientata nello spazio.

Guarda la stanza. Lascia che lo sguardo incontri qualcosa di familiare. Senti un appoggio. Solo dopo, se è sostenibile, nota l'aria mentre esce. Non devi renderla profonda. Puoi limitarti a riconoscere la fine di un'espirazione e il momento spontaneo in cui il corpo ricomincia.

Pratica — Un margine intorno al respiro

Appoggia una mano su una superficie stabile e l'altra dove è comodo, anche lontano dal torace. Espira con un suono leggero, come se appannassi un vetro senza volerlo coprire. Lascia che l'inspirazione torni da sola. Ripeti da tre a cinque volte, poi smetti e osserva.

Quando non provo a respirare “bene”, noto che...

Il punto del corpo che oggi accoglie meglio il movimento del respiro è...

Il respiro non deve dimostrare che sei al sicuro. Può semplicemente accompagnarti mentre impari a sentirlo.

CAPITOLO 7

Dare un nome senza diventare quel nome

Dire “sono ansiosa” può trasformare uno stato in un’identità. Dire “in questo momento sento paura” ricorda che l’esperienza è presente, ma non coincide con tutto ciò che sei. Le parole non cancellano l’emozione; possono però darle un confine abbastanza ampio da permetterti di starle accanto.

Sotto la paura possono muoversi lutto, rabbia, impotenza, solitudine, bisogno di protezione o stanchezza. Non devi trovarli tutti. A volte la parola più vera è soltanto: troppo. Anche questa è una forma di precisione.

Esercizio — Dall’identità all’esperienza

Scrivi tre frasi che cominciano con “Io sono...”, usando le definizioni che compaiono nei momenti difficili. Poi riscrivile iniziando con “Una parte di me, in questo momento...”. Nota se cambia qualcosa nel corpo mentre leggi le due versioni.

Io sono...

Una parte di me, in questo momento...

Se questa emozione potesse chiedere qualcosa senza comandare, chiederebbe...

CAPITOLO 8

La storia che la paura racconta sul futuro

La mente catastrofica non inventa scenari perché desidera spaventarti. Cerca di chiudere l'incertezza. Preferisce una conclusione terribile ma definita a uno spazio aperto in cui non sa cosa accadrà. Per questo ripete: succederà ancora, non sarò capace, resterò sola, il mio corpo mi tradirà.

Contrastarla con promesse assolute spesso apre un dibattito infinito. Puoi invece ampliare la storia. Accanto a ciò che temi, inserisci ciò che potresti fare, chi potresti chiamare, quali risorse hai già usato e quale parte della situazione resta ancora sconosciuta.

Esercizio — Dal finale obbligato alle possibilità

Il futuro che la paura presenta come inevitabile è...

Se accadesse una parte di ciò che temo, potrei...

Una possibilità meno estrema, che oggi la paura non considera, è...

Non so ancora come andrà, ma so che...

CAPITOLO 9

Ciò che è accaduto e ciò che non è stato

C'è il dolore per quello che hai vissuto. E poi può esserci il dolore per ciò che quell'evento ha interrotto: il futuro immaginato, una relazione, una versione del corpo, la fiducia, il tempo che credevi di avere. È una perdita meno visibile, ma può occupare moltissimo spazio.

Accettare non significa approvare, dimenticare o smettere di desiderare che fosse andata diversamente. Significa riconoscere che la lotta contro un fatto già accaduto non può modificare il passato, mentre può consumare il presente. L'accettazione non arriva per comando; spesso comincia quando smettiamo di giudicarci per non averla ancora raggiunta.

Esercizio — La lettera al futuro interrotto

Scrivi a ciò che avevi immaginato e non è avvenuto. Non cercare una morale. Puoi nominare ciò che ti manca, ciò che ti ha fatto arrabbiare e ciò che non sei pronta a lasciare. Concludi distinguendo quello che non tornerà da quello che, in una forma nuova, può ancora crescere.

Credevo che...

Mi è mancato...

Non posso cambiare..., ma oggi posso proteggere o coltivare...

CAPITOLO 10

Il passo del cinque per cento

Quando la paura sceglie per te, la vita si restringe attorno alla prevenzione del sintomo. Il ritorno non avviene con un salto eroico. Avviene attraverso esperienze sufficientemente piccole da poter essere attraversate e sufficientemente vere da mostrare al corpo qualcosa di nuovo.

Non devi aspettare di sentirti completamente pronta. Puoi scegliere un passo che contenga sia protezione sia possibilità: restare cinque minuti in più, fare un tragitto breve, chiedere compagnia senza delegare all'altro tutta la tua sicurezza, entrare in un luogo sapendo che puoi anche uscire.

Esercizio — Il passo del cinque per cento

Una cosa che oggi la paura tende a scegliere al posto mio è...

Un passo più grande mi sommergerebbe. Un passo del cinque per cento potrebbe essere...

Prima di farlo posso offrirmi questo sostegno...

Dopo, invece di chiedermi se ho avuto paura, osserverò...

Il cambiamento non è non sentire nulla. È scoprire che puoi sentire e continuare ad avere una scelta.

PER CONTINUARE

Tornare a casa nella propria vita

Forse hai iniziato questo manuale desiderando soprattutto che i sintomi smettessero. È comprensibile. Quando il corpo occupa ogni pensiero, la libertà sembra coincidere con il silenzio assoluto delle sensazioni. Ma il corpo vivo cambia, pulsa, si stanca, si emoziona. La libertà può avere una forma diversa: non dover interpretare ogni variazione come un pericolo.

Il Metodo MARE® non ti invita a dominare il corpo, ma a costruire con lui una relazione nuova. Muovere quando l'energia resta intrappolata. Ascoltare senza interrogare. Respirare senza trasformare il respiro in una prestazione. Dare spazio alle emozioni senza consegnare loro tutte le decisioni.

Non devi tornare alla persona che eri prima. Puoi diventare intima con la persona che sei ora, senza lasciare che l'evento abbia l'ultima parola sul tuo futuro.

La mia frase di ritorno

Completa queste righe con parole semplici. Non cercare una promessa perfetta: cerca una frase che il tuo corpo possa credere almeno un poco.

Quando l'allerta ritorna, voglio ricordarmi che...

Il modo in cui scelgo di restare accanto a me è...

La prossima possibilità verso cui desidero muovermi è...

METODO MARE®

Hai appena messo in parole qualcosa che porti dentro da tempo

Il lavoro su carta è un inizio. Se vuoi portarlo anche nella tua quotidianità, con qualcuno al tuo fianco, possiamo parlarne in una chiamata conoscitiva gratuita.

Prenota la tua consulenza gratuita