

## LA MAIL

**Mail di:** Ilaria

**Oggetto:** IL RESPIRO

**Data pubblicazione:** 22.03.2012

Ilaria, 32 anni e residente in provincia di Como

Buongiorno, qualche anno fa facendo esercizi di rilassamento e di respirazione mi si è innescato un meccanismo fastidioso. Invece che lasciare che il respiro fluisse da solo mi veniva da controllarlo, da quel momento, a periodi alterni mi si fissa l'attenzione sul respiro, anche nell'arco della giornata, e non riesco a distoglierne l'attenzione (mentre lavoro non ci penso ma quando poi finisco qualsiasi attività, il mio pensiero tona lì). a volte dura molti giorni, nei quali appena mi fermo penso: ecco meno male, è passato, non penso più al respiro... ed eccolo che ritorna. oppure so già che quel pensiero è lì ad attendermi appena mi fermerò.

poi magari passa per qualche mese, e poi ritorna.

La sensazione che mi dà è di ansia perchè non riesco poi a distogliere l'attenzione e pensare ad altro.

E a controllare il respiro mi sembra che si irrigidiscano i muscoli, è molto fastidioso e impossibile, lo so che è un atto che va da solo e non serve che lo controlli, eppure...

Spero che la spiegazione sia sufficientemente chiara.

Come faccio a disinnescare questo meccanismo ?

Grazie mille

Ilaria

## RISPONDE LA DOTT. SSA CARLA ANNA DURAZZI

Cara Ilaria,

quello che descrive rientra nel quadro di un disturbo ossessivo, in cui un pensiero invade progressivamente la vita di una persona, assediandola e non concedendo tregua. Non serve imporsi di non pensare a ciò che ci angoscia: le ossessioni, per loro stessa natura, tendono ad un aumento progressivo dell'ansia.

Lei cerca di controllare un meccanismo involontario e del tutto naturale, quello del respiro, come se si opponesse allo scorrere della vita, al suo fluire spontaneo.

Il desiderio di controllare ogni cosa per evitare imprevisti spiacevoli potrebbe tradursi in un tentativo di "bloccare" e controllare la cosa più naturale dell'essere umano. Si impara presto nella vita che trattenere il fiato può sopprimere sentimenti dolorosi o spaventosi. Limitare la profondità del proprio respiro riduce l'intensità di tutti i sentimenti. Lei stessa riferisce un aumento della tensione muscolare, infatti il meccanismo della diminuzione del respiro e dalla soppressione del sentimento è il blocco del movimento spontaneo attraverso la tensione muscolare o la rigidità. Quindi, ogni muscolo cronicamente teso nel corpo riflette un conflitto interno tra un impulso o sentimento e l'espressione di quell'impulso o sentimento.

Mi colpisce il fatto che questo pensiero ricorrente non sia continuo, ma si presenti a fasi alterne della sua vita. Inizi ad osservare in quali periodi questo accade, potrebbe esserci un motivo scatenante che in questo momento non le è chiaro.

Sarebbe utile parlarne con un professionista che la guiderà in un percorso consapevole di questo meccanismo e la aiuterà a comprenderlo per poterlo abbandonare.

Se avesse necessità di ulteriori informazioni o del nominativo di uno psicoterapeuta nella sua zona, può contattarci telefonicamente.

Un caro saluto,

*Dott. Carla Anna Durazzi*