



MASTER IN FTE®

SINDROME DEL PROFUGO

Teoria, Fiori di Bach, Leve emotive per la pratica meditativa e Esercizi polivagali per la riconnessione

1. Cos'è il Profugo

Esiste nel sistema nervoso umano una struttura antica, il tronco cerebrale, che presiede alla sopravvivenza. Non alla vita relazionale, non alla vita emotiva, non alla vita cognitiva. Alla sopravvivenza biologica pura: l'aria, l'acqua, il cibo, il sonno. Tutto ciò senza cui si muore.

Questa struttura non ragiona. Non interpreta. Non valuta le sfumature. Confronta continuamente la situazione presente con un unico parametro: sono al sicuro oppure no?

Quando la risposta è no, attiva una cascata di risposte biologiche immediate. Una di queste è il trattenimento dei liquidi.

Il tronco ordina al collettore renale di riassorbire acqua invece di eliminarla. I reni filtrano circa 180 litri di sangue al giorno: normalmente ne restituiscono all'organismo 178, eliminando un litro e mezzo, due litri di urina. Quando il tronco è in allerta, quella proporzione cambia. Si trattiene di più. Si elimina di meno. E l'acqua va a depositarsi in quello che la fisiologia chiama terzo spazio: non dentro le cellule, non fuori dalle cellule, ma in uno spazio interstiziale che si riempie silenziosamente, giorno dopo giorno, finché le caviglie si gonfiano, i polpacci diventano pesanti, il viso cambia forma, la taglia cambia da mattina a sera.

Questo non è un processo che si vede arrivare. Non c'è un momento preciso in cui il corpo annuncia che sta cambiando strategia. Accade sotto la soglia della percezione conscia. Accade mentre continui a vivere la tua vita, a fare la spesa, ad andare al lavoro, a rispondere ai messaggi. Il corpo trattiene, e tu non sai perché non riesci a perdere peso. Non sai perché le diete funzionano per qualche settimana e poi smettono. Non sai perché ti svegli già gonfio, anche quando la sera prima non hai mangiato nulla di sbagliato.

Quando un cliente arriva da te con questa storia, diete che non funzionano, ritenzione che non si risolve, peso che non si muove nonostante tutto, la prima cosa da riconoscere è che probabilmente non stai guardando un problema alimentare. Stai guardando un tronco cerebrale in allerta.

Questo meccanismo prende il nome di Sindrome del Profugo.

Il termine profugo è una descrizione biologica, non mentale, non psicologica, come vedremo, biologica. Descrive lo stato interno di un organismo che percepisce di aver perso il proprio territorio, i propri riferimenti, le condizioni minime per stare bene. Uno stato in cui il corpo si comporta esattamente come un pesce rimasto in secca: trattiene l'acqua che ha perché non sa quando ne arriverà altra.

Pensa a cosa significa davvero essere in secca per un pesce. Non è una situazione che si risolve con uno sforzo di volontà. Non è qualcosa che si supera decidendo di comportarsi diversamente. È una condizione oggettiva di pericolo, a cui l'organismo risponde con l'unica strategia che conosce: conservare ogni risorsa disponibile, ridurre al minimo i consumi, trattenersi. Aspettare che le condizioni cambino.

Questa risposta ha 500 milioni di anni. È scritta nel tronco cerebrale prima ancora che esistesse la corteccia, prima ancora che esistesse la capacità di pensare, di ragionare, di dare un nome alle cose. È una risposta preconsua, automatica, che si attiva indipendentemente dalla volontà e dalla consapevolezza del soggetto. Non è qualcosa che decidi. Non è qualcosa che puoi impedire con la forza di volontà. Accade. E accade perché è esattamente quello per cui il sistema è stato progettato nel corso di milioni di anni di evoluzione.

Il punto cruciale è questo: il tronco cerebrale non distingue tra una minaccia fisica reale e un disagio esistenziale prolungato.

Non sa distinguere tra la siccità e un ambiente lavorativo che logora giorno dopo giorno. Tra la mancanza d'acqua e una relazione che svuota, che non nutre, che lascia sempre con la sensazione di non ricevere abbastanza. Tra il deserto e la sensazione cronica di non avere un posto nel mondo, di dover lottare ogni giorno per guadagnarsi il diritto di esistere lì dove si è, di non sentirsi mai davvero al sicuro, mai davvero accolti, mai davvero a casa.

Per il tronco, queste esperienze sono equivalenti. Il segnale che riceve è lo stesso: pericolo. E la risposta è sempre la stessa: trattieni.

Questo è il motivo per cui la Sindrome del Profugo si manifesta in contesti molto diversi tra loro. Si manifesta nelle persone che vivono situazioni di isolamento sociale o lavorativo prolungato. In chi attraversa periodi di conflitto o instabilità. In chi vive in ambienti familiari oppressivi, dove non c'è spazio per esprimersi, per essere visti, per sentirsi al sicuro. In chi è stato ospedalizzato, specialmente in modo forzato o improvviso. In chi lavora in contesti altamente competitivi e punitivi, dove ogni giorno è una lotta per tenere il proprio posto.

Ma si manifesta anche in forme meno visibili, meno drammatiche. Si manifesta in chi si è perso dentro una vita che non gli appartiene. In chi ha rinunciato così tante volte ai propri bisogni reali da non riuscire più nemmeno a riconoscerli. In chi ha costruito la propria identità intorno a qualcosa, un ruolo, una relazione, un lavoro, e poi ha perso quella cosa, o ha cominciato a sentire che potrebbe perderla.

E si manifesta, in una forma particolare, in chi non si sente a casa nel proprio corpo. Alcune persone non vivono il profugo in relazione al mondo esterno. Lo vivono in relazione a sé stesse. Il loro territorio perduto è il corpo stesso. E il corpo risponde trattinando,

gonfiandosi, pesando, come per costruire un confine, una riserva, uno scudo tra sé e un mondo percepito come ostile.

C'è qualcosa che chi lavora nel campo del benessere e della crescita personale dovrebbe tenere presente ogni volta che un cliente arriva con un problema di peso che non si risolve. La direzione in cui si guarda quasi sempre è la stessa: le calorie, l'attività fisica, le abitudini alimentari, il metabolismo. Sono tutti elementi reali, che hanno la loro importanza. Ma manca sistematicamente un pezzo. E quel pezzo è lo stato biologico in cui si trova la persona.

Una persona in stato di profugo è una persona il cui sistema nervoso simpatico è cronicamente iperattivo. È una persona il cui tronco cerebrale ha stabilito che il pericolo è presente e che trattenersi è necessario per sopravvivere. In quella condizione, la dieta non funziona in modo strutturale, perché il corpo interpreta la restrizione come un'ulteriore minaccia e risponde trattenendo ancora di più. I percorsi di crescita personale faticano ad attecchire, perché un sistema nervoso in allerta non ha le risorse per integrare trasformazioni profonde.

Anche l'attività fisica, se vissuta come un'ulteriore performance da raggiungere, può alimentare lo stato di attivazione invece di ridurlo. Finché i bisogni emotivi profondi della persona rimangono inesplorati, finché nessuno chiede dove si sente in pericolo, dove ha perso i riferimenti, dove sta lottando per sopravvivere, qualsiasi intervento sul sintomo produce risultati parziali e temporanei. Il profugo rimane attivo. E il corpo continua a trattenere.

Come operatore, imparare a riconoscere queste diverse forme del profugo è una delle competenze più preziose che puoi sviluppare. Non sempre il cliente te lo racconta in modo diretto. Spesso arriva con il sintomo, il gonfiore, il peso, la ritenzione, e non ha ancora connesso quel sintomo alla situazione che lo sta tenendo in allerta. Il tuo lavoro, in quella fase, è aiutarlo a fare quella connessione.

Ne consegue qualcosa di molto preciso sul piano dei sintomi osservabili.

Una persona con la Sindrome del Profugo attiva non risponde alle diete nel modo atteso. Non risponde agli integratori drenanti. Non risponde ai consigli di bere più acqua o di ridurre il sale. Il corpo non trattiene per eccesso di calorie o per pigrizia metabolica. Trattiene perché il tronco cerebrale ha stabilito che trattenersi è necessario per sopravvivere. E finché quella valutazione non cambia, il sintomo non cambia.

È esperienza comune di chi lavora in questo campo incontrare clienti che hanno perso quindici, diciassette chili semplicemente cambiando lavoro. O uscendo da una relazione che li logorava. Senza dieta. Senza palestra. Senza integratori. Il corpo, una volta che ha ricevuto il segnale che il pericolo è passato, ha cominciato a rilasciare quello che aveva trattenuto. Naturalmente, silenziosamente, spesso durante la notte, con improvvisi stimoli a urinare, con una sensazione progressiva di sgonfiarsi, di alleggerirsi, di tornare in sé.

Il contrario è altrettanto vero e altrettanto documentato. Persone che mangiano in modo equilibrato, che si muovono, che fanno tutto quello che gli viene detto di fare, e non perdono un grammo. Perché il tronco è ancora in allerta. Perché la situazione che ha attivato il meccanismo non è cambiata. Perché il corpo sta ancora aspettando che la marea torni.

Questa comprensione cambia radicalmente il modo in cui puoi accompagnare un cliente. Non si tratta di dargli un piano alimentare migliore o un protocollo più efficace. Si tratta di aiutarlo a individuare dove nella sua vita il tronco cerebrale ha smesso di sentirsi al sicuro. E di lavorare su quello.

La domanda che apre il lavoro, quindi, non è mai come devo mangiare o cosa devo fare per dimagrire. È una domanda più profonda e più onesta.

È: dove mi sento profugo nella mia vita?

Dove ho perso i riferimenti? Dove mi sento in lotta per sopravvivere invece che in condizioni di vivere? Dove la vita che sto facendo mi fa sentire come un pesce fuori dall'acqua, fuori posto, senza territorio, senza la certezza di base che le cose possano andare bene?

Quella risposta è già dentro il corpo. Il gonfiore, la ritenzione, il peso che non si muove, la taglia che cambia: non sono il nemico da combattere. Sono informazioni. Sono il modo in cui il corpo comunica qualcosa che la mente non ha ancora trovato le parole per dire.

E il lavoro, il tuo lavoro con il cliente, comincia da lì. Non dal sintomo. Da quello che il sintomo sta cercando di comunicare.

2. Come Funziona il Meccanismo Biologico

Per comprendere la Sindrome del Profugo non basta sapere che esiste. Bisogna capire come funziona nel dettaglio, perché è proprio nella precisione del meccanismo che si trova la chiave per lavorarci in modo efficace.

Il punto di partenza è il tronco cerebrale. Non la corteccia, non il sistema limbico, non le aree associative superiori. Il tronco. Quella struttura che nei manuali di neuroanatomia viene descritta come la parte più primitiva del cervello, e che in realtà è la più potente, perché è quella che decide se sopravvivere o no.

Il tronco cerebrale è collegato direttamente al collettore renale, e in particolare a una struttura che si chiama ansa di Henle. Non è una connessione indiretta, mediata da riflessioni o valutazioni. È una connessione diretta, immediata, che bypassa completamente il pensiero cosciente. Quando il tronco percepisce il pericolo, il segnale arriva al rene in tempo reale. Non c'è nulla che tu possa fare per intercettarlo con la mente.

Il rene, in condizioni normali, è una macchina straordinaria. Filtra circa 180 litri di sangue ogni giorno. Di questi 180 litri, ne riassorbe 178 e ne elimina uno e mezzo, due litri sotto forma di urina. Questo equilibrio è finissimo, calibrato, preciso. È il risultato di milioni di anni di evoluzione che hanno ottimizzato il bilancio idrico dell'organismo per mantenerlo in vita nelle condizioni più diverse.

Quando il tronco entra in allerta, quell'equilibrio si sposta. Il collettore renale riceve l'ordine di riassorbire di più e di eliminare di meno. Lo spostamento non è drammatico, non è qualcosa che si percepisce immediatamente. Duecento millilitri al giorno trattenuti invece di eliminati sembrano poca cosa. Ma dopo una settimana sono un litro e mezzo in più nel corpo. Dopo un mese sono sei litri. E quell'acqua non rimane in circolo: va a depositarsi nel terzo spazio,

quello spazio interstiziale tra le cellule che non è né intracellulare né extracellulare, e che si riempie senza fare rumore, finché il gonfiore diventa visibile, palpabile, impossibile da ignorare.

Le prime zone in cui questo accumulo si manifesta sono tendenzialmente le guance e la parte inferiore delle gambe, caviglie e polpacci. Ma non si ferma lì. Col tempo, e in relazione alla natura specifica del disagio vissuto dalla persona, l'acqua si distribuisce in modo che non è casuale.

Questo è un punto che vale la pena comprendere bene, perché cambia il modo in cui guardi il corpo del tuo cliente.

Il corpo non distribuisce l'acqua a caso. La mette dove percepisce il maggior disagio in relazione alla situazione che sta vivendo. Se la persona sente di non riuscire a fare quello che vorrebbe fare, di avere le braccia legate, di non poter agire, l'accumulo tende a concentrarsi nelle braccia. Se invece la sensazione dominante è quella di essere intrappolata, di non poter andare via, di non avere via d'uscita, l'accumulo si concentra nelle gambe. Se c'è un bisogno profondo di emancipazione, di costruirsi una riserva propria, una sicurezza personale, l'acqua e il grasso tendono ad accumularsi nell'addome, come un marsupio che la persona costruisce inconsciamente per tenere al sicuro le proprie risorse.

Quando osservi dove il corpo del tuo cliente trattiene, stai leggendo qualcosa. Stai leggendo la mappa del suo disagio. Stai vedendo, nella forma fisica, la traduzione corporea di qualcosa che ancora non è stato detto, forse non è ancora stato pensato.

Questo non è simbolismo. È biologia.

Il cervello mette le riserve dove servono. Esattamente come faresti tu se dovessi affrontare un lungo viaggio in condizioni difficili: porteresti le provviste nel punto più accessibile, nel punto in cui sai che potrebbero servirti. Il corpo fa lo stesso. Le riserve, l'acqua, il grasso, vengono collocati dove l'organismo percepisce che la battaglia si sta combattendo.

C'è un altro elemento di questo meccanismo che è fondamentale capire, perché riguarda direttamente il modo in cui il disagio si perpetua nel tempo.

Quando siamo nati, il tronco cerebrale era già pienamente sviluppato. La corteccia no. Questo significa che per i primi mesi di vita, e in parte per i primi anni, eravamo governati quasi esclusivamente da quella struttura primitiva. Il tronco gestisce i bisogni vitali, e tra questi c'è il bisogno di relazione con la madre, perché senza di lei non si sopravvive. Un neonato non può procurarsi cibo, acqua, calore da solo. Ha bisogno di qualcuno. E quell'esperienza di dipendenza assoluta lascia una traccia profonda: i bisogni vitali vengono associati alla relazione. La sicurezza viene associata alla relazione.

Ne consegue che quando, da adulti, una relazione importante entra in crisi, quando ci sentiamo rifiutati, abbandonati, non visti, non accolti, il tronco cerebrale reagisce come se stesse succedendo qualcosa di pericoloso per la sopravvivenza. Non perché siamo fragili o immaturi. Ma perché quella connessione è scritta in profondità, in una parte del sistema nervoso che precede il linguaggio, la ragione, la capacità di relativizzare.

Questo spiega perché molte persone che vivono la Sindrome del Profugo in ambito relazionale non riescono a uscirne semplicemente decidendo di stare meglio. Non è una questione di volontà. Il tronco non ascolta la volontà. Ascolta la sicurezza percepita. E finché quella sicurezza non viene ripristinata, a livello viscerale, corporeo, preconscious, il meccanismo continua.

Per te che lavori con i clienti, questo ha un'implicazione diretta. Quando una persona arriva con un problema di ritenzione idrica che non si risolve, con un peso che non si muove, con un corpo che sembra resistere a qualsiasi intervento, la domanda da esplorare insieme non riguarda mai solo il corpo. Riguarda la vita. Riguarda le relazioni, il lavoro, il senso di appartenenza, la sicurezza di base. Riguarda dove quella persona si sente, nel profondo, al sicuro o in pericolo.

Il corpo che trattiene è un corpo che aspetta. Aspetta che qualcosa cambi fuori, per poter cambiare dentro. Il tuo lavoro è aiutare il cliente a capire cosa sta aspettando, e a trovare il modo di mandare al tronco cerebrale un segnale diverso. Un segnale che dica: il pericolo è passato. Puoi rilasciare.

3. Il Profugo si Manifesta Ovunque

Capire dove e come si manifesta la Sindrome del Profugo è uno degli strumenti più preziosi che puoi portare nel tuo lavoro. Perché una volta che hai questa chiave di lettura, cominci a vederla ovunque. Nei clienti che ti parlano di ritenzione idrica, certo. Ma anche in quelli che ti parlano di sovrappeso che non si risolve, di stanchezza cronica, di una vita che sembra sempre in salita, di relazioni che logorano, di lavori che svuotano.

La Sindrome del Profugo ha molti volti. E riconoscerli è il primo passo per lavorarci.

Il primo contesto in cui si manifesta è quello lavorativo. Una persona che lavora in un ambiente altamente competitivo e punitivo, dove ogni giorno è una lotta per tenere il proprio posto, dove il riconoscimento non arriva mai o arriva in modo discontinuo e imprevedibile, dove ci si sente costantemente giudicati e a rischio, vive in uno stato di allerta cronico che il tronco cerebrale legge esattamente come una minaccia alla sopravvivenza. Il corpo risponde trattenendo. E quella persona può mangiare in modo impeccabile, seguire tutti i consigli del caso, e non perdere un grammo. Perché il problema non è nel piatto. È nell'ufficio.

Il secondo contesto è quello relazionale. Una relazione che non nutre, che non dà sicurezza, che lascia costantemente con la sensazione di dover fare qualcosa per meritarsi l'amore o l'approvazione dell'altro, è una relazione che tiene il tronco in allerta. Questo vale per le relazioni di coppia, ma vale anche per le relazioni familiari, per quelle con i genitori, per quelle con i figli. Ogni volta che una relazione importante diventa il luogo in cui ci si sente a rischio invece che al sicuro, il meccanismo del profugo può attivarsi.

Il terzo contesto riguarda l'isolamento. Sociale, lavorativo, esistenziale. L'essere umano è un animale relazionale, e il tronco cerebrale lo sa bene. L'isolamento prolungato viene registrato come pericolo. Chi vive in solitudine forzata, chi si sente tagliato fuori dalla

comunità, chi non ha punti di riferimento affettivi stabili, porta spesso nel corpo i segni di quella condizione.

C'è poi una forma di profugo che è meno immediata da riconoscere, ma che è forse la più diffusa tra le persone che arrivano a fare un lavoro su di sé. È il profugo di chi ha perso il senso di sé. Di chi ha vissuto così a lungo in funzione degli altri, dei loro bisogni, delle loro aspettative, da non sapere più chi è, cosa vuole, cosa gli fa bene. Queste persone non vivono una minaccia esterna identificabile. Vivono una minaccia interna, quella del non esserci, del non occupare spazio, del non sentirsi abbastanza reali nella propria vita. E il corpo, anche in questo caso, risponde trattenendo. Come se il gonfiore fosse un modo di occupare spazio che la persona non riesce a occupare in altro modo.

Esiste poi, come accennato nel capitolo precedente, una forma di profugo che riguarda il rapporto con il corpo stesso. Alcune persone non si sentono a casa nella propria pelle. Il corpo viene vissuto come qualcosa di estraneo, di difficile, di non abbastanza. Può essere il risultato di anni di messaggi negativi ricevuti sull'aspetto fisico, di una storia in cui il corpo è stato fonte di vergogna o di disagio, di una disconnessione profonda tra il sé e la propria fisicità. In questi casi il territorio perduto non è fuori, è dentro. E il meccanismo del profugo si attiva in risposta a quel disagio interno, producendo spesso un circolo che si auto alimenta: il corpo trattiene, la persona si sente ancora meno a suo agio nel corpo, il disagio aumenta, il tronco rimane in allerta, il corpo continua a trattenere.

Osservando questi diversi contesti, emerge una caratteristica comune che vale la pena nominare con precisione. In tutti i casi, quello che attiva il meccanismo è una percezione. Una percezione, appunto, di pericolo, di perdita dei riferimenti, di lotta per la sopravvivenza. La realtà oggettiva conta fino a un certo punto. Quello che conta, per il tronco cerebrale, è quello che la persona percepisce. Due persone possono trovarsi nella stessa situazione lavorativa difficile: una sviluppa la Sindrome del Profugo, l'altra no. Perché quello che fa la differenza è il percepito soggettivo, la storia personale, il sistema di credenze che quella persona ha costruito nel tempo, le risorse che ha sviluppato o che non ha avuto la possibilità di sviluppare.

Questo ha un'implicazione importante per il lavoro che fai. Significa che non puoi valutare dall'esterno se un cliente è o meno in una situazione di profugo basandoti sulla gravità oggettiva della sua situazione. Devi esplorare come lui la vive. Come la sente nel corpo. Cosa gli dice quella situazione di lui, del mondo, della sua capacità di stare al sicuro. È lì che trovi l'informazione che ti serve.

C'è un altro elemento che rende la Sindrome del Profugo particolarmente complessa da riconoscere, sia per chi la vive che per chi ci lavora. Quando il disagio è molto intenso e si protrae nel tempo, la memoria dell'evento o della serie di eventi che ha attivato il meccanismo può essere rimossa. La persona non ricorda. Non riesce a identificare il momento in cui qualcosa è cambiato, il punto in cui si è sentita perdere il terreno sotto i piedi. Sa solo che a un certo punto le cose hanno cominciato ad andare diversamente. Sa che si gonfia, che non perde peso, che il corpo non risponde. Ma non riesce a collegare tutto questo a qualcosa di specifico.

Questa rimozione non è un difetto della memoria. È una protezione. L'inconscio rimuove quello che è troppo pesante da portare in modo cosciente. E il corpo, nel frattempo, continua

a tenere il conto. Continua a ricordare, a modo suo, quello che la mente ha deciso di mettere da parte.

Per te che accompagni il cliente in questo lavoro, la rimozione non è un ostacolo insormontabile. È un'informazione. Indica che il materiale è significativo, che c'è qualcosa di importante da esplorare, e che il cliente potrebbe aver bisogno di essere accompagnato con cura e con pazienza verso quella zona. Spingere troppo presto, chiedere spiegazioni che la persona non riesce ancora a dare, può produrre resistenza. Procedere con rispetto del tempo del cliente, invece, crea le condizioni perché qualcosa emerga naturalmente.

Il corpo, quando si sente al sicuro, comincia a raccontare. E quello che racconta, quando lo sai ascoltare, è sempre preciso.

4. Dove si Accumula l'Acqua e Perché

C'è un aspetto della Sindrome del Profugo che, una volta compreso, trasforma completamente il modo in cui guardi il corpo di chi hai di fronte. Non si tratta solo di capire che il corpo trattiene liquidi. Si tratta di capire che il corpo sceglie dove trattenerli. E quella scelta non è casuale.

Il cervello, quando decide di costruire riserve, le mette dove servono. Dove percepisce che la battaglia si sta combattendo. Dove il disagio è più intenso, dove la funzione è più compromessa, dove la persona sente di avere meno risorse rispetto a quello che la vita le sta chiedendo.

Questa logica è perfettamente coerente dal punto di vista biologico. Un organismo che prepara riserve energetiche per affrontare una situazione difficile non le distribuisce in modo uniforme e indifferenziato. Le concentra dove ritiene che saranno più utili. Il corpo umano fa lo stesso. E quando sai leggere questa mappa, ogni gonfiore, ogni accumulo, ogni zona di peso che non si risolve diventa un'informazione precisa su cosa sta vivendo quella persona.

Le prime zone a manifestare il gonfiore sono tendenzialmente le guance e la parte inferiore delle gambe, caviglie e polpacci. Sono le zone in cui il collettore renale si fa sentire per primo, le zone in cui l'accumulo nel terzo spazio diventa visibile prima che altrove. Ma sono solo il punto di partenza. Col tempo, in relazione alla natura specifica del disagio che la persona sta vivendo, l'acqua si sposta, si concentra, racconta qualcosa di più preciso.

Quando l'accumulo si concentra nelle braccia, nel loro peso, nella loro pesantezza, nella difficoltà a muoverle con leggerezza, stai guardando qualcosa che riguarda il fare. Le braccia sono lo strumento con cui agiamo nel mondo, con cui costruiamo, creiamo, raggiungiamo. Una persona che sente di avere le braccia legate, che non riesce a fare quello che vorrebbe fare, che si sente bloccata nella sua capacità di agire, di esprimersi, di costruire qualcosa di suo, porta spesso quel blocco nelle braccia. Il corpo mette lì le riserve perché è lì che percepisce la difficoltà maggiore.

Quando invece l'accumulo si concentra nelle gambe, nei polpacci pesanti, nelle cosce che non si sgonfiano, nelle caviglie che rimangono gonfie anche dopo una notte di riposo, stai guardando qualcosa che riguarda il movimento, la libertà di andare, la possibilità di

scegliere. Le gambe sono lo strumento con cui ci spostiamo, con cui andiamo verso qualcosa o ci allontaniamo da qualcosa. Una persona che si sente intrappolata in una situazione da cui non riesce ad andare via, che vive la sensazione di non avere via d'uscita, che vorrebbe muoversi in una direzione diversa ma non riesce a farlo, porta spesso quella sensazione nelle gambe. Il corpo mette lì le riserve perché è lì che percepisce l'impasse.

L'addome racconta ancora un'altra storia. Quando l'accumulo si concentra nella pancia, quando c'è una rotondità persistente che non risponde alle diete, che sembra quasi indipendente da quello che si mangia, stai guardando qualcosa che riguarda le risorse personali, il senso di sicurezza interiore, il bisogno di avere una riserva propria. È come se la persona costruisse inconsciamente un marsupio, un contenitore di provviste da tenere vicino a sé, pronto per quando le condizioni si facessero ancora più difficili. Spesso questo pattern si trova in chi vive o ha vissuto una situazione in cui si è sentito privo di risorse proprie, dipendente, senza una base sicura su cui contare.

Le ginocchia aggiungono un'ulteriore sfumatura. Il ginocchio è un'articolazione che consente il movimento in avanti e all'indietro, ma che è strutturalmente molto limitata nella rotazione laterale. È l'articolazione del procedere dritto, ma non del cambiare direzione con facilità. Quando le ginocchia si gonfiano, quando diventano pesanti e dolenti, spesso stai guardando qualcosa che riguarda la difficoltà di dribblare le situazioni, di trovare strade alternative, di uscire lateralmente da qualcosa che va dritto verso una direzione che non si vuole prendere.

Portare questa chiave di lettura nel lavoro con i clienti significa fare domande diverse. Non solo dove ti fa male o dove ti gonfi, ma cosa stai facendo in questo periodo della tua vita, dove ti senti bloccato, dove vorresti andare e non riesci, cosa vorresti costruire e non ti sembra possibile. La localizzazione del gonfiore e dell'accumulo diventa un punto di ingresso per esplorare qualcosa che va molto più in profondità del sintomo fisico.

Vale la pena sottolineare una cosa con chiarezza. Questa lettura del corpo non sostituisce nessun altro tipo di valutazione o accompagnamento. È uno strumento in più, una lente aggiuntiva che arricchisce la comprensione della persona che hai di fronte. Usala con cura, con rispetto, senza trasformarla in un'interpretazione imposta. Proponi, esplora, chiedi. Non diagnosticare. Il cliente è sempre la fonte più autorevole di ciò che sta vivendo. Tu hai uno strumento per aiutarlo a guardare più in profondità. Ma è lui che deve trovare il senso di quello che emerge.

5. La Dipendenza Originaria: Bisogni Vitali e Relazione

C'è una radice della Sindrome del Profugo che va cercata molto indietro nel tempo. Non nella vita adulta, non negli anni della scuola o del lavoro. Va cercata nei primissimi mesi di vita, in quella fase in cui il tronco cerebrale era già pienamente attivo e la corteccia era ancora in formazione.

Quando nasciamo, siamo completamente dipendenti. Non è una dipendenza relativa, non è una dipendenza parziale. È una dipendenza assoluta. Un neonato non può procurarsi cibo da solo, non può regolare la propria temperatura, non può proteggersi da nessun pericolo. Ha bisogno di qualcuno che faccia tutto questo per lui. E quel qualcuno, nella stragrande maggioranza dei casi, è la madre.

Il tronco cerebrale questa realtà la conosce perfettamente. Sa che i bisogni vitali, quelli che gestisce lui, quelli senza cui si muore, passano attraverso la relazione. E crea una connessione profonda, viscerale, preconsce tra la sicurezza e la presenza dell'altro. Tra il soddisfacimento dei bisogni primari e il fatto di essere in relazione.

Questa connessione ha un senso biologico preciso nei primi mesi di vita. Il problema è che quella connessione rimane. Si stratifica. Diventa parte del modo in cui il sistema nervoso legge la realtà. E così, quando da adulti una relazione importante entra in crisi, quando ci sentiamo rifiutati, non visti, non accolti, quando perdiamo una persona significativa o quando sentiamo che potremmo perderla, il tronco cerebrale reagisce come se stesse succedendo qualcosa di pericoloso per la sopravvivenza. Perché nella sua logica più antica, lo è davvero.

Questo spiega un fenomeno che chi lavora con i clienti incontra con grande frequenza. Una persona che vive una separazione dolorosa, un lutto, un conflitto relazionale importante, spesso comincia a gonfiare, a trattenere liquidi, ad ingrassare senza una ragione alimentare evidente. Il corpo sta rispondendo a quello che il tronco sta percependo: la perdita di una relazione che, a un livello profondo e preconsco, viene vissuta come perdita di sicurezza, come minaccia alla sopravvivenza.

Non è razionale. La persona adulta lo sa, in modo cognitivo, che non morirà per quella separazione. Ma il tronco cerebrale non ragiona in termini cognitivi. Ragiona in termini di sicurezza percepita. E quella sicurezza, in quel momento, è venuta meno.

Il rovescio di questa dinamica è altrettanto illuminante. Molte persone rimangono in relazioni che le logorano, in contesti che le svuotano, in situazioni che le fanno star male, proprio perché uscirne sembra, a un livello viscerale, più pericoloso che restare. Il tronco preferisce il disagio conosciuto all'ignoto. Preferisce trattenere piuttosto che rischiare. E così la persona rimane, e il corpo trattiene, e il ciclo continua.

Tutto questo ha radici nella storia di ognuno. Nel modo in cui quei bisogni primari sono stati soddisfatti o non soddisfatti nei primissimi anni di vita. Nell'esperienza di essere stati accolti, nutriti, contenuti, o nell'esperienza contraria, di aver dovuto arrangiarsi, di non aver ricevuto abbastanza, di aver imparato presto che l'altro non era affidabile, che la sicurezza era qualcosa da conquistare ogni volta, non qualcosa di dato.

Chi ha vissuto questa seconda esperienza porta spesso, nel corpo adulto, una predisposizione maggiore alla Sindrome del Profugo. Non perché sia condannato a viverla per sempre. Ma perché il sistema nervoso ha imparato molto presto a stare in allerta, a non fidarsi completamente, a trattenersi per precauzione. E quello schema, se non viene portato alla luce e rielaborato, continua a operare sotto la soglia della consapevolezza, modellando le risposte del corpo alle situazioni della vita adulta.

Per chi accompagna i clienti in un lavoro di questo tipo, questa comprensione è fondamentale. Significa che quando esplori la storia di un cliente, non stai solo cercando la situazione attuale che ha attivato il meccanismo. Stai anche cercando il terreno su cui quella situazione è caduta. Stai cercando la storia più antica, quella che ha determinato quanto il sistema nervoso di quella persona è sensibile al pericolo, quanto velocemente si attiva, quanto fatica a tornare a uno stato di sicurezza.

Non si tratta di fare un'analisi del passato per il gusto di farlo. Si tratta di capire dove il sistema ha imparato a rispondere in quel modo, perché è lì che si trovano spesso le radici più profonde del pattern. E è lì che il lavoro, quando è fatto con cura e competenza, può produrre i cambiamenti più duraturi.

Il corpo che trattiene non trattiene per caso. Trattiene perché ha imparato che trattenersi è la strategia più sicura disponibile. Il tuo compito, nel lavoro con il cliente, è aiutarlo a scoprire che esistono altre strategie. Che la sicurezza può essere trovata in modo diverso. Che il pericolo, oggi, non è più quello di allora.

6. Cosa Non Funziona

Prima di parlare di cosa funziona, vale la pena soffermarsi su cosa non funziona. Non per spirito critico fine a se stesso, ma perché capire perché certe strade non portano da nessuna parte è già, di per sé, un'informazione preziosa. Sia per te che lavori con i clienti, sia per i clienti stessi, che spesso arrivano dopo anni di tentativi falliti e hanno bisogno di capire perché hanno fallito prima di poter fare qualcosa di diverso.

La prima cosa che non funziona è la dieta.

Questo non significa che l'alimentazione non abbia importanza. Significa che quando il problema è la Sindrome del Profugo, la dieta da sola non risolve nulla di strutturale. Può produrre risultati temporanei, qualche chilo in meno nelle prime settimane, una sensazione di controllo che dura un po'. Ma poi il corpo torna esattamente dove era. Spesso va anche oltre, perché il tronco cerebrale, dopo un periodo di restrizione che ha vissuto come un'ulteriore privazione, risponde trattenendo ancora di più.

Questo è il meccanismo dell'effetto yo-yo che tante persone conoscono bene. Non è una questione di forza di volontà insufficiente. Non è un fallimento personale. È la risposta biologica prevedibile di un organismo che si trova in uno stato di allerta cronico e che interpreta la restrizione alimentare come un'ulteriore minaccia alla sopravvivenza. Il corpo che era già in modalità risparmio, entra in modalità risparmio ancora più profonda. E quando la dieta finisce, recupera tutto quello che ha perso, con gli interessi.

La seconda cosa che non funziona, e questa è forse quella più difficile da accettare per chi lavora nel campo della crescita personale, è fare corsi e percorsi di sviluppo personale mentre si è in uno stato di sopravvivenza attivo.

Il dottor Penzo usa un'immagine che vale la pena riportare nella sua essenzialità. Immagina un bambino in condizioni di grave carenza alimentare e idrica. Arriva qualcuno e gli propone di parlare di metafisica. Quel bambino non ha nessuna possibilità di recepire quella proposta, non perché sia stupido o poco interessato, ma perché il suo sistema nervoso è completamente assorbito da un'unica priorità: sopravvivere. Tutto il resto, in quel momento, è irrilevante.

La stessa cosa accade a un adulto che si trova in uno stato di profugo attivo. Il tronco cerebrale è in allerta. Il sistema nervoso simpatico è iperattivo. In quella condizione, qualsiasi lavoro di crescita personale, per quanto ben strutturato e ben condotto, fatica ad attecchire in profondità. Può produrre insight, momenti di chiarezza, sensazioni temporanee

di benessere. Ma non produce trasformazione strutturale. Perché la trasformazione strutturale richiede un sistema nervoso che sia sufficientemente al sicuro da potersi permettere di cambiare.

Questo è il motivo per cui esistono persone che fanno corsi da anni, che cambiano metodo ogni sei mesi, che accumulano strumenti, tecniche, approcci, e si ritrovano dopo tutto questo esattamente nel punto di partenza. Non perché i metodi siano sbagliati. Ma perché il terreno su cui vengono applicati non è pronto a riceverli. Il tronco è ancora in allerta. E un tronco in allerta non cambia attraverso la comprensione intellettuale. Cambia attraverso l'esperienza corporea di sicurezza.

Questa consapevolezza ha un'implicazione diretta per il tuo lavoro. Quando un cliente arriva da te con una lunga storia di percorsi alle spalle e la sensazione di non aver mai davvero cambiato nulla, la prima cosa da esplorare non è quale metodo provare questa volta. È capire se il suo sistema nervoso è attualmente in uno stato che gli permette di fare un lavoro profondo. Se la risposta è no, il primo obiettivo diventa quello di aiutarlo a uscire dallo stato di sopravvivenza. Solo dopo il terreno sarà pronto per qualcos'altro.

La terza cosa che non funziona è cercare le risposte fuori. Questo non è un giudizio morale. È una constatazione biologica. Le risposte che riguardano il profugo, le situazioni che lo hanno attivato, i bisogni che non vengono soddisfatti, il percepito che tiene il tronco in allerta, sono tutte informazioni che si trovano dentro. Nel corpo, nelle sensazioni, in quello che emerge quando ci si ferma abbastanza a lungo da potersi ascoltare.

Il paradosso è che le persone in stato di profugo tendono a fare esattamente il contrario. Si muovono molto, si riempiono di impegni, cercano stimoli, vanno da un esperto all'altro, da un corso all'altro. Non perché siano superficiali. Ma perché fermarsi fa paura. Fermarsi significa entrare in contatto con quello che c'è, con il disagio, con la sensazione di non stare bene, con le domande a cui non si hanno ancora le risposte. E quando il sistema nervoso è in allerta, quella prospettiva può sembrare insopportabile.

Il tuo ruolo, in questi casi, è creare le condizioni perché fermarsi diventi possibile. Non spingere il cliente a guardare dentro prima che si senta abbastanza al sicuro da farlo. Ma accompagnarlo gradualmente verso quella capacità di stare con sé, di tollerare il silenzio, di ascoltare quello che il corpo ha da dire. È un lavoro di pazienza, di costruzione di fiducia, di rispetto dei tempi di ognuno.

La quarta cosa che non funziona è trattare il sintomo come se fosse il problema. Il gonfiore non è il problema. La ritenzione idrica non è il problema. Il peso che non si muove non è il problema. Sono tutti segnali di qualcosa che sta accadendo a un livello più profondo. Trattarli come problemi autonomi, da risolvere con interventi diretti sul sintomo, produce al massimo un sollievo temporaneo. Perché finché la fonte del segnale non cambia, il segnale continua.

Questo è forse il cambio di prospettiva più radicale che puoi offrire ai tuoi clienti. Non sei qui per togliere il sintomo. Sei qui per aiutarli a capire cosa il sintomo sta cercando di comunicare. E quando quella comunicazione viene finalmente ascoltata, quando il messaggio viene ricevuto e qualcosa nella vita della persona cambia in risposta a quel messaggio, il sintomo spesso si riduce da solo, senza che sia stato toccato direttamente.

6. Cosa Funziona Davvero

Se la Sindrome del Profugo è un meccanismo biologico che si attiva in risposta a un percepito di pericolo, allora quello che funziona è tutto ciò che manda al tronco cerebrale un segnale diverso. Un segnale di sicurezza. Un segnale che dice: il pericolo è passato, puoi rilasciare.

Questo sembra semplice. In realtà richiede una comprensione precisa di come funziona il sistema nervoso e di cosa costituisce, per il tronco cerebrale, un'esperienza di sicurezza genuina.

La prima cosa che funziona è cambiare la situazione che ha attivato il meccanismo. Questo è l'intervento più diretto, quello che produce i risultati più rapidi e più evidenti. Le storie di persone che hanno perso quindici, diciassette chili semplicemente cambiando lavoro o uscendo da una relazione che le logorava, senza fare nessun altro tipo di intervento, sono la dimostrazione più chiara di questo principio. Quando la fonte del segnale di pericolo viene rimossa, il tronco smette di mandare l'ordine di trattenere. E il corpo rilascia.

Nella pratica, però, cambiare la situazione non è sempre immediato. Non sempre è possibile lasciare il lavoro domani, o uscire da una relazione difficile nel giro di una settimana. E anche quando è possibile, spesso ci sono resistenze profonde che rendono quel passo difficile da compiere. È qui che il tuo lavoro come operatore diventa essenziale: aiutare il cliente a vedere chiaramente quale situazione lo sta tenendo in allerta, e a trovare il percorso per modificarla, anche gradualmente, anche per passi piccoli.

La seconda cosa che funziona è restituire al corpo l'esperienza fisica di sicurezza. Ricorda che il tronco cerebrale non ragiona. Non basta convincerlo intellettualmente che le cose stanno andando meglio. Ha bisogno di sentirlo nel corpo. E ci sono condizioni fisiche specifiche che producono quella sensazione.

L'acqua calda è una di queste. Un bagno caldo con sale, le terme, il mare, producono nel corpo una risposta che il tronco cerebrale riconosce come sicurezza. Non è un caso che il rimedio più antico e più universale per lo stress e per la ritenzione idrica sia immergersi nell'acqua calda. L'acqua salina in particolare, con una concentrazione di almeno lo 0,9%, che corrisponde alla concentrazione del plasma sanguigno, produce una risposta osmotica che favorisce l'uscita dei liquidi dal corpo. Ma al di là della chimica, c'è qualcosa di più profondo: il caldo, l'acqua, il galleggiamento, riportano il corpo a una condizione di contenimento e di sicurezza primaria. E il tronco, in quella condizione, comincia a mollare la presa.

Chi lavora con i clienti può suggerire questa pratica in modo molto concreto. Non come un rimedio esotico o come una pratica alternativa, ma come un'esperienza sensoriale di sicurezza che il sistema nervoso riconosce e a cui risponde. Un bagno caldo con sale marino, fatto con regolarità, non è un lusso. È un intervento diretto sul sistema nervoso autonomo.

La terza cosa che funziona è il tempo per sé. Questa è forse la più semplice da descrivere e la più difficile da realizzare per le persone in stato di profugo. Il tempo per sé non significa

fare qualcosa di piacevole. Significa smettere di fare cose per gli altri, smettere di rispondere alle aspettative esterne, smettere di essere disponibili. Significa creare uno spazio in cui le uniche priorità sono i propri bisogni, le proprie sensazioni, il proprio corpo.

In quello spazio, il sistema nervoso comincia a regolarsi. Il simpatico, che era iperattivo, comincia a lasciare spazio al parasimpatico. E il parasimpatico è il sistema della ricarica, del recupero, del rilascio. È il sistema che dice al corpo: puoi fermarti, puoi rilasciare, sei al sicuro.

La quarta cosa che funziona è sviluppare la capacità di ascoltarsi. Non nel senso vago e generico in cui questa espressione viene spesso usata. Nel senso molto preciso di imparare a riconoscere, momento per momento, se in quel momento il sistema nervoso sta producendo ossitocina o ADH. Se in quel momento ci si sente al sicuro o in allerta. Se in quel momento il corpo sta ricevendo un segnale di benessere o un segnale di pericolo.

Questa capacità non si sviluppa attraverso la comprensione intellettuale. Si sviluppa attraverso la pratica. Attraverso il crearsi regolarmente momenti di silenzio e di ascolto, in cui si porta l'attenzione al corpo invece di portarla fuori. Attraverso il chiedersi, più volte al giorno, come sto in questo momento, cosa sento nel corpo, cosa sta succedendo dentro di me.

Per te che accompagni i clienti, questo significa anche insegnare loro a fare questa domanda. Non come un esercizio formale, ma come un'abitudine che si costruisce nel tempo. Come un modo di stare in relazione con se stessi che gradualmente sostituisce l'abitudine opposta, quella di guardare sempre fuori, di cercare sempre le risposte nell'esterno, di non fermarsi mai abbastanza a lungo da sentire cosa c'è dentro.

La quinta cosa che funziona, e forse la più profonda, è lavorare sul percepito. Abbiamo detto che quello che attiva il meccanismo del profugo non è la realtà oggettiva, ma la percezione soggettiva. Due persone nella stessa situazione possono rispondere in modo completamente diverso, perché quello che conta è come quella situazione viene vissuta, quale significato le viene attribuito, quale storia il sistema nervoso racconta a partire da quella situazione.

Lavorare sul percepito significa aiutare il cliente a vedere la propria situazione con occhi diversi. Non attraverso un ottimismo forzato, non attraverso affermazioni positive che il tronco cerebrale non crede. Ma attraverso un processo genuino di rielaborazione, in cui la situazione viene esaminata con più profondità, in cui emergono risorse che non erano visibili, in cui si costruisce una narrativa diversa, più vera e più completa di quella che il sistema nervoso in allerta era in grado di produrre.

Questo è un lavoro delicato, che richiede tempo e competenza. Ma è anche il lavoro che produce i cambiamenti più duraturi. Perché quando il percepito cambia davvero, quando il sistema nervoso smette di leggere la situazione come pericolosa, il tronco cerebrale riceve finalmente il segnale che stava aspettando. E il corpo può cominciare a rilasciare quello che aveva trattenuto per così tanto tempo.

7. La Risoluzione

C'è una cosa che vale la pena chiarire subito, perché cambia radicalmente il modo in cui si affronta questo lavoro. La Sindrome del Profugo non è una condizione permanente. Non è qualcosa con cui si è condannati a convivere. È un meccanismo che si attiva e che può disattivarsi. E la velocità con cui si disattiva, quando le condizioni cambiano, è sorprendente.

Il sistema nervoso autonomo funziona in tempo reale. L'attivazione del collettore renale può avvenire nel giro di secondi. E la disattivazione anche. È esperienza comune di tutti essere stati in una situazione di tensione, una riunione difficile, una cena con qualcuno che mette a disagio, una situazione in cui ci si sentiva osservati o giudicati, e non aver avuto nessuno stimolo a urinare per tutta la durata di quella situazione. Poi, appena si torna in un posto in cui ci si sente al sicuro, appena si varca la soglia di casa, lo stimolo arriva improvvisamente, quasi irresistibile.

Non è una coincidenza. È il collettore renale che si sblocca nel momento in cui il tronco cerebrale riceve il segnale di sicurezza. È il corpo che rilascia quello che aveva trattenuto, non appena capisce che può farlo.

Questo meccanismo immediato è già di per sé una risposta a molte domande che i clienti portano. La persona che si sveglia la notte con un forte stimolo a urinare, senza una ragione apparente, spesso sta semplicemente sperimentando un momento di rilascio. Il corpo, in quello stato di semi-veglia, si sente sufficientemente al sicuro da lasciare andare qualcosa. La persona che nelle vacanze perde due chili in una settimana senza aver cambiato nulla di quello che mangia, sta sperimentando la stessa cosa su una scala più ampia. Il tronco ha ricevuto il segnale che il contesto è cambiato, che il pericolo non è presente in quel momento, e il corpo ha cominciato a rilasciare.

Questo non significa che smaltire anni di ritenzione idrica sia un processo immediato. I tempi dipendono da quanto a lungo il sistema è stato in allerta, da quanto è profondo il pattern, da quanto cambia la situazione che lo ha attivato e da quanto velocemente cambia. Una persona che lascia un lavoro che la logorasse da tre anni non perderà tutto il peso accumulato in una settimana. Ma nel giro di settimane o mesi, man mano che il sistema nervoso si regola nella nuova condizione, man mano che il tronco comincia a registrare la sicurezza del nuovo contesto, il corpo comincia a rilasciare. A volte gradualmente, a volte con fasi più acute di diuresi, a volte con una sensazione progressiva di sgonfiarsi, di alleggerirsi, di tornare in sé.

Il processo non è lineare. Ci sono momenti di progresso e momenti in cui sembra che nulla stia cambiando. Ci sono fasi in cui qualcosa nella vita esterna migliora ma il corpo sembra non accorgersene ancora, perché il sistema nervoso ha bisogno di tempo per aggiornare la sua valutazione della situazione. Ha bisogno di prove ripetute, di esperienze accumulate di sicurezza, prima di abbassare davvero la guardia.

Per i clienti, sapere questo è importante. Toglie la pressione di aspettarsi risultati immediati, che è essa stessa una forma di allerta, un altro segnale di tensione che il tronco registra. E crea invece uno spazio di pazienza e di fiducia nel processo, che è di per sé una condizione favorevole al rilascio.

C'è un fenomeno che vale la pena nominare esplicitamente, perché può creare confusione e preoccupazione in chi non lo conosce. Quando il processo di rilascio comincia, quando il

corpo inizia a lasciar andare quello che aveva trattenuto, possono emergere emozioni intense, ricordi, sensazioni fisiche che sembrano non avere una causa apparente. Questo non è un segnale che qualcosa sta andando storto. È un segnale che il processo sta funzionando.

L'acqua trattenuta nel terzo spazio non è solo acqua nel senso chimico del termine. È acqua che porta con sé informazioni. Memorie somatiche di quello che il corpo ha vissuto nel periodo in cui ha trattenuto. Quando quella water viene rilasciata, quelle informazioni emergono. E il lavoro, in quella fase, è accompagnare il cliente attraverso quello che emerge, senza spaventarsi, senza interpretare le emozioni intense come un peggioramento, ma riconoscendole come parte del processo di rilascio.

Qui il tuo ruolo come operatore è particolarmente delicato e particolarmente prezioso. Il cliente che attraversa questa fase ha bisogno di qualcuno che sappia riconoscere quello che sta succedendo, che non si allarmi, che sappia contenere e accompagnare. La tua competenza in quel momento non consiste nel risolvere quello che emerge, ma nel creare lo spazio perché possa emergere in modo sicuro.

C'è infine qualcosa che il dottor Penzo chiama il miracolo, e che vale la pena esplorare perché tocca qualcosa di profondamente vero nel processo di guarigione. Quando una persona riesce a fare il passaggio, quando smette di vivere la propria condizione come una minaccia e comincia a viverla con un senso diverso, quando il percepito cambia in modo genuino e profondo, il corpo risponde in modo che dall'esterno può sembrare inspiegabile. Gonfiori che si riducono rapidamente. Pesi che si perdono senza interventi evidenti. Condizioni che migliorano in modo che la medicina convenzionale fatica a spiegare.

Non è magia. È biologia. È il tronco cerebrale che finalmente riceve il segnale che stava aspettando, e che smette di ordinare al collettore renale di trattenere. È il corpo che rilascia, rapidamente, quello che non aveva più bisogno di tenere. La componente d'acqua di qualsiasi condizione si riduce quando il sistema non è più in allerta. E quella riduzione può essere rapida, può essere visibile, può sembrare straordinaria a chi non conosce il meccanismo.

A chi lo conosce, invece, sembra esattamente quello che è. La risposta naturale di un organismo che ha finalmente ricevuto il permesso di stare bene.

8. La Domanda che vogliamo farci e fare

Questa domanda è un invito a fermarsi su una cosa sola, perché è quella che fa la differenza tra capire la Sindrome del Profugo e saperci lavorare davvero.

Tutto quello che abbiamo esplorato fino a qui, il tronco cerebrale, il collettore renale, il terzo spazio, la dipendenza originaria, i contesti in cui il profugo si manifesta, quello che non funziona e quello che funziona, converge in un punto solo. In una domanda sola.

Dove mi sento profugo nella mia vita?

Questa domanda sembra semplice. In realtà è una delle più difficili che si possano fare, perché richiede un tipo di onestà che non è abitudinario. Richiede di guardare non a quello che si pensa di vivere, non a quello che si dice agli altri di vivere, non a quello che si vorrebbe vivere. Ma a quello che il corpo sta vivendo. A quello che il tronco cerebrale sta registrando, al di sotto di tutte le razionalizzazioni, di tutte le spiegazioni, di tutte le storie che ci raccontiamo per rendere tollerabile quello che non lo è.

Perché il corpo non mente. La mente è molto brava a costruire narrative rassicuranti. A trovare ragioni per cui la situazione attuale è accettabile, o temporanea, o necessaria, o inevitabile. Il tronco cerebrale non partecipa a quella conversazione. Lui registra quello che sente. E quello che sente lo traduce in un segnale che manda al collettore renale.

Il gonfiore, la ritenzione, il peso che non si muove sono quindi, in ultima analisi, la risposta più onesta disponibile alla domanda su come si sta davvero. Sono il corpo che dice quello che la voce non ha ancora detto. Sono l'unica parte del sistema che non sa mentire.

Per te che lavori con i clienti, questo significa che il corpo del cliente è sempre una fonte di informazioni più affidabile delle parole del cliente. Non perché le parole non contino, ma perché le parole passano attraverso tutti i filtri della mente, attraverso le aspettative sociali, attraverso la paura del giudizio, attraverso la difficoltà di ammettere certe cose anche a se stessi. Il corpo invece dice quello che è.

Imparare a leggere quel corpo, imparare a fare domande che aiutino il cliente a entrare in contatto con quello che il corpo sta comunicando, imparare a creare lo spazio perché quella comunicazione possa avvenire in modo sicuro, è il cuore del lavoro che hai scelto di fare.

La domanda dove mi sento profugo nella mia vita non va posta in modo diretto, come se fosse un questionario da compilare. Va creata la condizione perché il cliente arrivi a farsela da solo. Va costruita attraverso la qualità dell'ascolto, attraverso le domande che apri, attraverso la sicurezza che riesci a trasmettere nella relazione. Quando il cliente si sente abbastanza al sicuro con te da potersi fermare davvero, da poter guardare dentro senza paura di quello che troverà, quella domanda emerge naturalmente. E quando emerge, quando la persona riesce a risponderci con onestà, qualcosa si muove.

Non sempre immediatamente. Non sempre in modo spettacolare. Ma qualcosa si muove.

Perché il tronco cerebrale, quando riceve finalmente la risposta onesta a quella domanda, quando la situazione viene vista per quella che è invece di essere mascherata o razionalizzata, ha le informazioni che gli servono per cominciare a cambiare la sua valutazione. E quando quella valutazione cambia, tutto il resto può cominciare a cambiare con essa.

Il corpo che trattiene è un corpo che aspetta. Aspetta di essere visto. Aspetta che qualcuno, prima di tutto la persona stessa, abbia il coraggio di guardare dove fa male e di fare la domanda giusta.

Quel coraggio è quello che puoi aiutare il tuo cliente a trovare. Ed è, in fondo, il senso più profondo del lavoro che fai.

9. Fiori di Bach per la Sindrome del Profugo

Veniamo ora ai fiori di Bach.

I fiori non sono stati scelti per “trattare la ritenzione idrica”, o per agire direttamente sul gonfiore, anche se fiori come Chicory, Crab Apple, Willow, di fatto hanno anche questa funzione. Sono stati scelti per leggere il terreno emozionale che può mantenere il corpo in stato di profugo: la perdita del riferimento, lo shock, la paura concreta di non farcela, la difficoltà a lasciare il vecchio assetto, la confusione tra bisogno affettivo e bisogno vitale, l'esaurimento da sopravvivenza prolungata, il bisogno di eliminare ciò che il corpo trattiene e, infine, il risentimento di chi sente di aver subito un'ingiustizia.

È importante chiarire subito un punto: questa non è una formula fissa. Non significa che tutti questi fiori debbano essere inseriti insieme. Sono indicazioni di lettura. Ogni fiore va scelto solo se corrisponde realmente al vissuto del cliente, alle parole che usa, al modo in cui racconta la propria storia, al tono emotivo che emerge durante il colloquio.

Questa infatti è una non-formula, non va applicata come formula in cui si debbano sempre somministrare tutti i fiori citati, ma la miscela andrà adattata alla persona, ascoltando le sue emozioni.

I fiori principali sono: **Star of Bethlehem, Walnut, Mimulus, Chicory, Crab Apple e Willow.**

Star of Bethlehem è il primo fiore da considerare quando il profugo nasce da uno shock. Non necessariamente uno shock spettacolare, evidente, drammatico. A volte è una frattura silenziosa: una separazione, un trasloco, un licenziamento, un lutto, una diagnosi, un abbandono, un cambiamento improvviso di ruolo, una perdita di casa, di lavoro, di identità, di appartenenza.

Il corpo registra che qualcosa si è rotto. La persona magari continua a funzionare, continua a rispondere alle mail, a fare la spesa, a occuparsi degli altri, ma una parte profonda è rimasta ferma nel punto dell'impatto. Star of Bethlehem serve proprio lì: dove il sistema non ha integrato il colpo, dove il passato continua a vibrare nel presente, dove la persona non è più davvero tornata a sentirsi al sicuro.

Walnut è il fiore del passaggio. È necessario quando la vita chiede di attraversare una soglia, ma il sistema continua a restare agganciato al vecchio riferimento. Il profugo non è solo chi ha perso qualcosa. È anche chi non riesce ancora ad abitare il nuovo.

Walnut accompagna i momenti in cui una fase è finita, ma la successiva non è ancora diventata casa. Una relazione è finita, ma interiormente non è davvero finita. Un lavoro è stato lasciato, ma il corpo continua a cercare quella struttura. Una città è cambiata, una famiglia si è trasformata, un ruolo è crollato, e la persona resta sospesa tra ciò che non c'è più e ciò che non è ancora stabile.

Nel profugo Walnut aiuta a tagliare il cordone con il vecchio assetto e a proteggere il processo di adattamento al nuovo.

Mimulus entra quando la sopravvivenza prende la forma della paura concreta. Non una paura vaga, indistinta, senza nome, ma paure precise: i soldi, la casa, la salute, il lavoro, la solitudine, il futuro, la possibilità di non avere abbastanza risorse.

È la paura di non riuscire a pagare. Di non sapere dove andare. Di non avere protezione. Di restare soli. Di ammalarsi. Di non poter contare su nessuno. Mimulus è il fiore delle paure quotidiane che il soggetto spesso sopporta in silenzio, cercando di andare avanti come se niente fosse.

Nel profugo questa paura è centrale, perché il tronco cerebrale non distingue molto tra pericolo reale, pericolo immaginato e pericolo anticipato. Se il percepito è “non sono al sicuro”, il corpo risponde come se la sopravvivenza fosse in gioco.

Chicory è il fiore che permette di comprendere uno degli aspetti più profondi della sindrome del profugo: la confusione tra bisogno vitale e bisogno relazionale.

Per il neonato, la relazione è davvero sopravvivenza. Se nessuno lo guarda, lo nutre, lo protegge, muore. Il problema è che questa memoria può restare impressa nel sistema e ripresentarsi nella vita adulta. Allora essere scelti, amati, riconosciuti, cercati, protetti, non è più vissuto come un desiderio affettivo, ma come una necessità biologica.

Chicory entra quando l'altro diventa casa, acqua, cibo, ossigeno. Quando una separazione non viene percepita solo come dolore, ma come minaccia alla sopravvivenza. Quando la persona sente: “Se mi lasci, non esisto”, “se non mi scegli, muoio”, “se non mi ami, non ho più un posto nel mondo”.

In questo senso Chicory è fondamentale nel profugo relazionale, perché mostra quanto spesso il corpo trattienga acqua mentre la psiche trattiene legami, attenzioni, presenze e garanzie affettive.

Crab Apple è il fiore della depurazione e dell'eliminazione. Nel profugo lo consideriamo non perché “fa drenare”, ma perché lavora simbolicamente e profondamente sul rapporto con ciò che deve essere eliminato, ripulito, lasciato andare.

Quando il corpo trattiene liquidi, spesso la persona entra in conflitto con il corpo stesso. Si guarda e non si riconosce. Si sente gonfia, sporca, pesante, intossicata, sbagliata. Inizia a combattere contro la forma, contro la cellulite, contro la pancia, contro le gambe, contro il viso che cambia.

Crab Apple è utile quando il sintomo diventa qualcosa da odiare. Quando il corpo viene vissuto come nemico. Quando tutta l'attenzione si concentra su ciò che deve sparire. Nel profugo aiuta a trasformare il bisogno di eliminare in un processo più ordinato, meno giudicante, meno persecutorio. Non si tratta di punire il corpo perché trattiene, ma di aiutarlo a sentirsi abbastanza sicuro da poter lasciare andare.

Willow completa la formula perché introduce il tema dell'ingiustizia. Molte persone in profugo non sentono solo paura, shock o stanchezza. Sentono di aver subito un torto. Sentono che la vita è stata ingiusta, che qualcuno le ha abbandonate, tradite, private di qualcosa che spettava loro.

Willow è il fiore dell'amarezza, del risentimento, della posizione interiore di chi dice: "Non me lo meritavo". Ed è vero: spesso non ce lo meritavamo. Il punto non è negare il dolore o giustificare ciò che è accaduto. Il punto è osservare cosa succede quando il sistema resta attaccato al torto.

Il risentimento trattiene. Trattiene energia, trattiene passato, trattiene identità, trattiene corpo. Nel profugo Willow è fondamentale quando la persona non riesce a riprendere il movimento perché una parte di sé è ancora ferma davanti all'ingiustizia subita.

Finché tutto resta organizzato intorno a ciò che mi è stato tolto, non posso davvero tornare a occupare ciò che è mio adesso.

Questi sette fiori compongono quindi una formula che non guarda il sintomo come qualcosa da eliminare, ma come il linguaggio di un sistema che ha perso sicurezza.

Star of Bethlehem lavora sul trauma.

Walnut sul passaggio.

Mimulus sulla paura concreta.

Chicory sulla fame relazionale vissuta come bisogno vitale.

Crab Apple sul bisogno di eliminare e riconciliarsi con il corpo.

Willow sul risentimento e sul vissuto di ingiustizia.

Insieme, descrivono il profugo non come una persona debole, ma come un organismo che ha imparato a trattenere perché, a un certo livello, non si sente sufficientemente al sicuro da lasciare andare.

Accanto ai fiori principali possiamo considerare alcuni fiori secondari.

Nel profugo possiamo incontrare molte sfumature diverse. Alcune persone sono nel panico, altre sono rassegnate. Alcune rimuginano continuamente, altre sono bloccate nel passato. Alcune temono di non farcela, altre hanno perso del tutto la speranza. Per questo i fiori secondari non vanno aggiunti automaticamente: vanno ascoltati.

Rock Rose è da considerare quando il profugo assume la forma del panico. Non parliamo più solo di paura concreta, come in Mimulus, ma di terrore biologico, di emergenza interna, di sensazione di minaccia estrema.

È il caso della persona che vive il proprio stato come qualcosa di imminente e catastrofico: "Sto per crollare", "non ne uscirò viva", "mi sento in pericolo", "è come se stessi morendo", "non ho scampo". Il corpo non è solo in allerta: è in allarme rosso.

Rock Rose può essere utile quando la sindrome del profugo è accompagnata da attacchi di panico, crisi improvvise, senso di terrore, blocco, gelo, perdita della capacità di ragionare. È il fiore dell'emergenza, quando il sistema non riesce più a percepire alcuna possibilità di sicurezza.

Sweet Chestnut va valutato quando la persona non è soltanto spaventata o stanca, ma sente di essere arrivata al limite ultimo della sopportazione. È il fiore dell'angoscia estrema, del punto in cui sembra non esserci più nulla a cui aggrapparsi.

Nel profugo può emergere quando il cliente dice: “Non ce la faccio più”, “sono alla fine”, “non vedo via d’uscita”, “mi sembra di essere distrutto”, “non riesco più a reggere questa vita”. Non è ancora necessariamente perdita della speranza, come in Gorse; è piuttosto un dolore acuto, assoluto, un senso di annientamento interiore.

Sweet Chestnut è utile quando la sopravvivenza si è trasformata in disperazione profonda, quando la persona ha la sensazione che qualcosa dentro di lei stia cedendo.

White Chestnut è da considerare quando il profugo è alimentato dalla mente che non si ferma. Il corpo trattiene, ma anche il pensiero trattiene. Torna sempre sugli stessi punti, sugli stessi problemi, sugli stessi scenari.

La persona pensa continuamente ai soldi, alla casa, al lavoro, alla relazione, al peso, alla salute, a cosa potrebbe accadere, a cosa avrebbe dovuto fare, a cosa succederà domani. Non riesce a trovare silenzio. Anche quando il problema non è presente, la mente lo riproduce.

White Chestnut è il fiore della ruminazione mentale. Nel profugo è utile quando l’allarme viene continuamente riattivato dal pensiero: non è solo ciò che accade a creare insicurezza, ma il circuito mentale che ripete senza tregua la possibilità del pericolo.

Heather entra quando il tema principale è il vuoto affettivo. Non tanto il bisogno di trattenere una persona specifica, come può accadere in Chicory, ma la necessità continua di presenza, ascolto, contatto, compagnia.

Nel profugo relazionale Heather può manifestarsi come incapacità di stare soli, bisogno di parlare continuamente del proprio malessere, ricerca costante di qualcuno che ascolti, confermi, rassicuri, contenga. La persona sembra svuotarsi appena resta da sola e cerca nell’altro una presenza che la faccia sentire esistente.

Heather può essere utile quando il cliente vive la solitudine come abbandono, e l’abbandono come pericolo vitale. In questo caso il problema non è solo “ho bisogno di te”, ma “senza qualcuno vicino non riesco a sentirmi al sicuro”.

Gorse è da considerare quando il profugo è diventato perdita della speranza. La persona non è semplicemente scoraggiata: dentro di sé non crede più che il cambiamento sia possibile.

Può dire: “Ormai è così”, “non cambierà mai”, “ho provato tutto”, “non c’è niente da fare”, “il mio corpo non risponde”, “questa è la mia vita”. A volte continua anche a fare tentativi, ma li fa senza crederci davvero, quasi per compiacere qualcuno o perché le è stato detto di provare ancora.

Gorse è importante nei quadri cronici, quando la sopravvivenza non è più percepita come una fase, ma come un destino. Il sistema non trattiene solo acqua: trattiene anche la convinzione che nulla possa davvero cambiare.

Honeysuckle va valutato quando il riferimento perduto è nel passato. La persona non riesce a lasciar andare ciò che c’era prima: una casa, una relazione, una famiglia, un luogo, un ruolo, un’identità, un corpo, una stagione della vita.

Nel profugo Honeysuckle può emergere con frasi come: “Prima stavo bene”, “da allora non sono più la stessa”, “vorrei tornare indietro”, “non riesco ad accettare che sia finita”, “la mia vera vita era quella”. Il presente viene vissuto come una copia impoverita di qualcosa che è già accaduto.

Honeysuckle è utile quando il corpo sembra restare orientato verso un luogo o un tempo che non esistono più. Non aiuta a cancellare il passato, ma a smettere di abitarlo come unico posto sicuro.

Larch è da considerare quando il tema centrale è la paura di non farcela perché non ci si sente capaci. Non è soltanto mancanza di energia, e non è solo paura del futuro. È un giudizio sulla propria insufficienza.

La persona può dire: “Non sono in grado”, “gli altri ce la fanno, io no”, “non ho le capacità”, “non saprei ricominciare”, “non sono abbastanza forte”, “fallirò”. Nel profugo Larch diventa importante quando la perdita dei riferimenti ha fatto crollare la fiducia in sé.

È utile quando il cliente non prova nemmeno ad attraversare la soglia perché parte già dalla certezza di non riuscire. Non manca necessariamente la possibilità: manca il senso interno di potercela fare.

Hornbeam entra quando la persona sente di non avere la forza sufficiente per affrontare ciò che la vita le chiede. È diverso da Olive. Olive riguarda un esaurimento profondo, reale, spesso conseguente a una lunga fatica. Hornbeam riguarda soprattutto la sensazione anticipata di non avere energia.

Nel profugo può emergere così: “Non ho la forza di iniziare”, “solo pensarci mi stanca”, “non riesco ad affrontare questa giornata”, “avrei bisogno di essere più forte prima di muovermi”, “tutto mi sembra troppo pesante”.

Hornbeam è utile quando il blocco si presenta prima dell'azione. La persona non è necessariamente arrivata al collasso, ma percepisce il compito come superiore alle proprie forze e rimanda, si appesantisce, si spegne prima ancora di cominciare.

Olive è il fiore dell'esaurimento. Nel profugo cronico il sistema non è semplicemente spaventato: è consumato. La persona vive da troppo tempo in allerta, in adattamento, in controllo, in resistenza. Ha speso energia per sopravvivere, per reggere, per non crollare, per non sentire, per continuare a funzionare.

A un certo punto non c'è più forza per cambiare. Non c'è più forza per fare un percorso, per iniziare una dieta, per meditare, per allenarsi, per scegliere, per affrontare. Tutto diventa troppo. Anche le cose semplici sembrano richiedere un'energia che non c'è.

Olive è importante perché ci ricorda che non si può chiedere evoluzione a un sistema esausto. Prima bisogna restituire energia vitale. Prima bisogna uscire dalla trincea. Prima il corpo deve smettere di vivere come se ogni giorno fosse un'emergenza.

Questi fiori secondari permettono di personalizzare la lettura del profugo.

Rock Rose se domina il panico.
Sweet Chestnut se domina l'angoscia estrema.
White Chestnut se domina la ruminazione mentale.
Heather se domina il vuoto affettivo.
Gorse se domina la perdita della speranza.
Honeysuckle se domina il passato che non si lascia andare.
Larch se domina la convinzione di non essere capaci.
Hornbeam se domina la sensazione di non avere forza sufficiente.
Olive sull'esaurimento da sopravvivenza.

Non vanno inseriti tutti. Non sono un pacchetto. Sono direzioni possibili. Il fiore corretto è quello che risuona con il vissuto reale del cliente, non quello che sembra logicamente collegato alla sindrome.

Nel lavoro floreale non si tratta di applicare una formula al sintomo, ma di ascoltare quale emozione sostiene quel sintomo in quella persona, in quel momento.

Scheda riassuntiva dei fiori nel Profugo

Questa non è una formula fissa. I fiori non vanno inseriti tutti insieme: sono indicazioni di lettura. Ogni fiore va scelto sulla base delle emozioni reali del cliente, delle sue parole, del suo vissuto e del modo in cui racconta la propria storia.

Fiori principali

Star of Bethlehem

Per il trauma dello sradicamento.

Quando qualcosa si è rotto nel senso di continuità, sicurezza, appartenenza o protezione.

Walnut

Per il passaggio e l'adattamento al nuovo.

Quando una fase è finita, ma il sistema resta ancora agganciato al vecchio riferimento.

Mimulus

Per la paura concreta della sopravvivenza.

Quando il cliente teme per soldi, casa, salute, lavoro, solitudine o futuro.

Chicory

Per il bisogno relazionale vissuto come bisogno vitale.

Quando essere scelti, amati, riconosciuti o protetti viene percepito come indispensabile per sopravvivere.

Crab Apple

Per depurazione, eliminazione e rapporto con il corpo.

Quando il cliente vive il corpo, il gonfiore o il sintomo con disgusto, vergogna, rifiuto o bisogno di liberarsene.

Willow

Per il vissuto di ingiustizia, amarezza e destino subito.

Quando la persona sente di aver subito un torto e resta trattenuta nel risentimento.

Fiori secondari**Rock Rose**

Per il panico biologico.

Quando il profugo assume la forma del terrore, dell'emergenza interna o della sensazione di non avere scampo.

Sweet Chestnut

Per l'angoscia estrema e l'annientamento.

Quando il cliente sente di essere arrivato al limite ultimo della sopportazione.

White Chestnut

Per la ruminazione mentale.

Quando la mente continua a girare sugli stessi problemi, riattivando l'allarme.

Heather

Per il vuoto affettivo e il bisogno continuo di presenza.

Quando la solitudine viene vissuta come abbandono e l'abbandono come pericolo vitale.

Gorse

Per la perdita della speranza.

Quando la persona non crede più che la situazione possa cambiare davvero.

Honeysuckle

Per chi non riesce a lasciare andare il passato.

Quando il riferimento perduto resta nel passato e il presente viene vissuto come impoverito o non abitabile.

Larch

Per la paura di non farcela.

Quando il cliente non si sente capace, forte o adeguato ad affrontare la nuova situazione.

Hornbeam

Per la sensazione di non avere forza sufficiente.

Quando il blocco nasce prima dell'azione e tutto sembra troppo pesante da iniziare.

Olive

Per l'esaurimento da sopravvivenza protratta.

Quando il sistema è consumato da allerta, adattamento, controllo e resistenza continui.

10. Leve Emotive

Le leve emotive sono frasi in prima persona costruite per toccare il nucleo esperienziale del vissuto del cliente, bypassando le difese razionali e raggiungendo direttamente il territorio

emotivo e corporeo. Il loro utilizzo in sessione può seguire tre direzioni principali. La prima è la lettura diretta: si propone al cliente di leggere ogni frase e di valutarla sulla Scala SUDS — Scala delle Unità di Disturbo Soggettivo, da 1 a 10 — registrando quali leve producono una risonanza significativa.

Questo permette di mappare con precisione le aree di maggiore attivazione e di costruire un percorso terapeutico mirato. La seconda modalità è l'integrazione in una meditazione di esplorazione corporea di tipo mindfulness: le leve vengono lette lentamente, come inviti all'ascolto interiore, mentre il cliente porta l'attenzione alle sensazioni fisiche che emergono nel corpo in risposta a ciascuna frase, sviluppando una consapevolezza più sottile del proprio paesaggio emotivo.

La terza direzione è l'utilizzo come trigger per l'accesso alle tecniche energetiche: una leva che produce un'attivazione alta sulla SUDS diventa il punto di ingresso ideale per una sessione di EFT o di E-MAP, permettendo di lavorare in modo preciso e profondo sul contenuto emotivo attivato, con strumenti in grado di modificare la risposta neurobiologica ad esso associata.

Le leve emotive sono frasi in prima persona che attivano il riconoscimento emotivo dell'esperienza vissuta. Sono strumenti per la pratica meditativa: non razionalizzano, non offrono soluzioni, non interpretano. Vanno lette lentamente, una alla volta, lasciando che ciascuna risuoni prima di passare alla successiva.

I Cluster della Sindrome del Profugo

Maschera primaria — Resistenza e autosufficienza: mostrarsi capaci di farcela da soli, non chiedere aiuto, tenere tutto sotto controllo anche quando si è al collasso.

Ferita primaria — Perdita del terreno: la sensazione di aver perso ogni riferimento stabile, il luogo, le persone, le cose che rendevano la vita riconoscibile.

Bisogno negato — Appartenere e sentirsi a casa: il desiderio profondo di un posto sicuro, di un contesto che contenga, che non venga ammesso nemmeno a se stessi.

Paura specifica — Il deserto interno: il terrore che non ci sia più nulla di solido a cui aggrapparsi, che il vuoto sia permanente e che nessuno possa vederlo.

Dinamica relazionale — Isolamento attivo e passivo: il ritirarsi dal contatto per non pesare, oppure l'incapacità di ricevere ciò che viene offerto perché sembra irraggiungibile.

Dinamica identitaria — Spaesamento di sé: non riconoscersi più, sentire che l'identità era legata a ciò che si è perso, non sapere chi si è fuori da quel contesto.

Dinamica corporea — Trattenimento e gonfiore: il corpo che non lascia andare, che trattiene acqua, peso, fatica; le gambe pesanti, i piedi che faticano a sentire il suolo.

Compensazioni — Iperattività di sopravvivenza: riempire il vuoto con fare continuo, pianificare, controllare, accumulare — come antidoto inconscio al senso di precarietà.

Le 60 Leve Emotive

Leggi in silenzio, una alla volta. Fermati su quelle che senti più vicine. Non cercare di capirle tutte — lascia che parlino al corpo prima che alla mente.

1. Mi ritrovo a guardare un posto e sentire che non mi appartiene.
2. Sento che non ho più un posto dove tornare.
3. Mi accorgo che non so dove mettere le cose che sono mie.
4. Ho la sensazione che il terreno sotto i miei piedi non sia più stabile.
5. Mi ritrovo a fare e rifare le stesse cose per sentire che esisto ancora.
6. Sento che qualcosa di fondamentale è andato perso e non so nominarlo.
7. Mi sorprendo a stringere gli oggetti come se potessero sparire.
8. Non riesco a sentirmi al sicuro nemmeno nei luoghi familiari.
9. Temo che nessuno possa capire quanto mi sento lontano da tutto.
10. Evito di fermarmi perché fermo sento quanto sono solo.
11. Mi accorgo che trattengo il respiro senza sapere perché.
12. Ho la sensazione che il mio corpo sia pesante da portare.
13. Mi ritrovo a non chiedere aiuto anche quando ne ho bisogno.
14. Sento le gambe come se fossero di piombo.
15. Mi accorgo che aspetto qualcosa che non so dire cosa sia.
16. Non riesco a immaginare di poter stare bene dove sono.
17. Temo che anche questa situazione sia temporanea.
18. Mi ritrovo a contare le cose che ho ancora, come per rassicurarmi.
19. Sento che il mio corpo non è un posto sicuro in cui stare.
20. Mi accorgo che evito di appoggiarmi agli altri perché mi sembra di pesare.
21. Ho la sensazione che intorno a me ci sia sempre qualcosa che può cedere.
22. Mi sorprendo a controllare uscite, vie di fuga, soluzioni alternative.
23. Non riesco a ricevere quello che mi viene offerto come se non fosse per me.
24. Evito di lasciarmi andare perché ho paura di non ritrovarmi.
25. Mi ritrovo a fare cose solo per non stare fermo nel silenzio.
26. Sento che devo sempre essere pronto a partire.
27. Mi accorgo che non mi riconosco più nelle cose che facevo.
28. Ho la sensazione che la mia vita sia diventata un posto di passaggio.
29. Temo che il vuoto che sento sia permanente.
30. Mi ritrovo a non sapere cosa rispondere quando mi chiedono come sto.
31. Non riesco a smettere di sentire che manca qualcosa.
32. Mi sorprendo a rimpiangere una casa, un tempo, una persona — senza sapere quale.
33. Sento che il mio corpo trattiene qualcosa che non riesce a uscire.
34. Evito di guardare le fotografie di prima.
35. Mi accorgo che faccio fatica ad addormentarmi perché non mi sento al sicuro.
36. Ho la sensazione di essere un ospite nella mia stessa vita.
37. Mi ritrovo a tenere tutto sotto controllo per non sentire quanto sono stanco.
38. Temo che se mi fermo crollerò.
39. Non riesco a immaginare un posto in cui stare davvero.
40. Sento che anche la stanchezza non è mia — come se fossi assente da me.
41. Mi accorgo che sorrido per non mostrare quanto mi sento perso.
42. Mi sorprendo a rimandare ogni cosa perché nulla sembra valere la pena.
43. Evito i luoghi affollati perché mi fanno sentire ancora più solo.

44. Ho la sensazione che nessuno possa davvero vedermi.
 45. Mi ritrovo a desiderare di scomparire un po' — solo per riposare.
 46. Non riesco a sentire i piedi per terra.
 47. Sento che il mio corpo è gonfio di qualcosa che non riesce a uscire.
 48. Mi accorgo che mi difendo anche quando non è necessario.
 49. Temo che la connessione con gli altri sia diventata impossibile.
 50. Mi ritrovo a non volere che nessuno si avvicini troppo.
 51. Ho la sensazione di fare tutto da solo anche quando non sono solo.
 52. Sento un'assenza al centro del petto.
 53. Mi sorprendo a non riuscire a ricevere cura senza sentirmi in debito.
 54. Non riesco a smettere di essere all'erta anche quando non c'è pericolo.
 55. Evito di pensare al futuro perché non riesco a vedermi in nessun posto.
 56. Mi accorgo che anche il mio nome sembra lontano da me.
 57. Ho la sensazione che il mondo vada avanti e io sia rimasto fermo.
 58. Mi ritrovo a non sapere cosa voglio perché non so più chi sono.
 59. Sento che ho bisogno di qualcosa che non so come chiedere.
 60. Mi accorgo che aspetto un permesso per sentirmi a casa.
-

11. Esercizi polivagali per favorire l'uscita dal Profugo

Questi esercizi sono tratti dalla Teoria Polivagale (Stephen Porges) e dalla Bioenergetica di Lowen e sono indicati per chi si trova in uno stato di disconnessione, collasso, isolamento o ipervigilanza cronica, ovvero gli stati che caratterizzano la Sindrome del Profugo. Non richiedono sforzo mentale: agiscono direttamente sul sistema nervoso attraverso il corpo.

Come usarli: scegli un esercizio alla volta, in base allo stato che senti prevalente. Non è necessario farli tutti. Anche un solo esercizio praticato con costanza quotidiana produce effetti significativi nel tempo.

1. Respiro con espirazione prolungata Uno degli esercizi più diretti per attivare il ramo ventrale del nervo vago. Si inspira lentamente per 4 secondi e si espira per 8 secondi, più a lungo dell'inspirazione. Durante l'espirazione si può emettere un suono morbido — "mmm" o "ohh" — che amplifica l'effetto attraverso la vibrazione della gola. Bastano 3-5 minuti per inviare al sistema nervoso un segnale primario di sicurezza e iniziare a uscire dallo stato di collasso o ipervigilanza.

2. Orienting — guardare il presente Il sistema nervoso in stato di profugo è bloccato su un pericolo che non è più nel presente. L'orienting lo riporta qui. Si muove lentamente lo sguardo nella stanza, senza cercare nulla, notando 5 oggetti e descrivendoli mentalmente per forma, colore e distanza. Il movimento oculare lento comunica al tronco cerebrale che l'ambiente è sicuro. Spesso il respiro si rallenta da solo nel giro di pochi minuti, senza alcuno sforzo volontario.

3. Grounding corporeo — i piedi e il suolo Quando il sistema nervoso è dissociato, il corpo sembra galleggiare fuori da sé. Questo esercizio riporta l'attenzione ai piedi: si preme

lentamente la pianta sul suolo, si muovono le dita, si sente la consistenza e il calore del pavimento. Se possibile, si tolgono le scarpe per aumentare il contatto diretto. L'input propriocettivo che arriva dal suolo orienta il sistema nervoso nel presente, interrompendo il loop del pericolo cronico.

4. Contatto regolante — mano sul petto Una mano posata al centro del petto, con pressione lieve e stabile, attiva i recettori cutanei collegati al sistema vagale ventrale. Il calore della mano e la percezione del battito cardiaco sotto di essa producono un effetto simile al contatto relazionale sicuro, anche in assenza di un'altra persona. Si respira normalmente, senza forzare, e si resta in questa posizione per 3-5 minuti. È particolarmente indicato nei momenti di solitudine intensa o senso di abbandono.

5. Umming — il suono come segnale di sicurezza Seduti con la colonna verticale, si inspira profondamente e durante l'espirazione si emette un suono "mmmm" continuo a bocca chiusa. La vibrazione si propaga nel petto, nella gola e nel viso, stimolando direttamente i muscoli dell'orecchio medio e della laringe, entrambi innervati dal vago ventrale. È uno degli esercizi neurali più efficaci per riattivare il sistema di coinvolgimento sociale. Si ripete 5-10 volte, variando l'intensità fino a trovare quella che si sente più viva.

6. Glimmers — micro-segnali di sicurezza Il sistema nervoso del profugo ha perso l'abitudine a registrare la sicurezza anche quando è presente. I glimmers sono piccoli momenti di piacere o calma, il calore del sole, un profumo familiare, la morbidezza di un tessuto, su cui ci si ferma consapevolmente per 20-30 secondi, lasciandoli espandere senza analizzarli. Praticato quotidianamente, questo esercizio allena il sistema nervoso a riconoscere e abitare gli stati di sicurezza, costruendo nel tempo una vera flessibilità neurovegetativa.

7. Movimento dolce — sciogliere la tensione di sopravvivenza Lo stato di profugo accumula tensione muscolare cronica come residuo dell'allerta prolungata. Un movimento lento e senza obiettivo, dondolarsi, ruotare le spalle, camminare senza meta, permette al sistema simpatico di scaricare senza innescare ulteriore attivazione. Diversamente dall'esercizio intenso, il movimento dolce segnala al corpo che non c'è pericolo immediato. Si conclude fermandosi, chiudendo gli occhi e restando in ascolto del corpo per qualche istante.

12. Esercizi - la pratica

1. Respiro con espirazione prolungata

Stato di riferimento: *Vago dorsale (collasso, spegnimento, disconnessione)*

Obiettivo: Riattivare il sistema ventrale-vagale e segnalare sicurezza al sistema nervoso.

Come si fa

- Siediti o sdraiati in una posizione comoda.
- Inspira lentamente per 4 secondi.
- Espira lentamente per 6-8 secondi — più lunga dell'inspirazione.

- Puoi emettere un suono morbido ('mmm', 'ohhh') durante l'espiazione: attiva il nervo vago ventrale e rilassa la gola.
- Ripeti per 3-5 minuti, senza forzare.

Nota: *L'espiazione prolungata attiva direttamente il ramo ventrale del nervo vago, inviando al corpo un segnale primario di sicurezza.*

2. Orienting — guardare il presente

Stato di riferimento: *Vago dorsale / Simpatico (allerta diffusa, senso di pericolo persistente)*

Obiettivo: Comunicare al sistema nervoso 'qui e ora non c'è pericolo'.

Come si fa

- Muovi lentamente lo sguardo nella stanza senza cercare nulla di specifico.
- Nota 5 oggetti e descrivili mentalmente con parole semplici: forma, colore, distanza.
- Lascia che gli occhi si spostino con calma, come se esplorassero un territorio sicuro.
- Nota se il respiro cambia — spesso si rallenta da solo.
- Concludi portando lo sguardo a qualcosa che ti trasmette neutralità o piacere.

Nota: *Questo esercizio sfrutta il sistema visivo e i movimenti oculari per modulare la risposta autonoma. Il 'scanning' lento del territorio informa il sistema nervoso che l'ambiente è sicuro.*

3. Grounding Bioenergetico

Stato di riferimento: *Vago dorsale (dissociazione, senso di galleggiare fuori dal corpo) o Freezing (blocco causato dalla paura)*

Obiettivo: Ritrovare il contatto con il corpo e con il presente.

Come si fa

- Porta tutta l'attenzione ai piedi.
- Premi lentamente i piedi sul suolo — senti la pressione, il calore, la consistenza.
- Muovi le dita dei piedi, poi i piedi interi, consapevolmente.
- Se possibile, togliti le scarpe e senti il contatto diretto con il pavimento o il terreno.
- Rimani qualche minuto in questa sensazione, senza dover fare altro.

Nota: *Il grounding agisce sui recettori somatosensoriali, fornendo input propriocettivi che aiutano il sistema nervoso a orientarsi nel 'qui e ora' piuttosto che nel pericolo passato o futuro.*

4. Contatto regolante — mano sul petto

Stato di riferimento: *Tutti gli stati di disregolazione, in particolare il profugo (solitudine, assenza di contenimento)*

Obiettivo: Attivare il senso di contenimento interno attraverso il tatto.

Come si fa

- Porta una mano al centro del petto, con pressione lieve e stabile.
- Senti il calore della mano, il battito del cuore sotto di essa.
- Con l'altra mano, tieni l'addome oppure lascia il braccio a riposo.
- Respira normalmente, senza forzare.
- Rimani in questa posizione per 3-5 minuti.

Nota: *Il tatto attiva i recettori cutanei collegati al sistema vagale ventrale. L'auto Contatto trasmette al sistema nervoso una risposta simile al contatto relazionale sicuro (co-regolazione interna).*

5. Ummer — il suono come segnale di sicurezza

Stato di riferimento: *Vago dorsale (spegnimento, vuoto, assenza di vitalità)*

Obiettivo: Riattivare il tono vagale attraverso la vibrazione vocale.

Come si fa

- Siediti con la colonna verticale, rilassata.
- Inspira profondamente.
- Durante l'espiazione, emetti un suono 'mmm' continuo — bocca chiusa, labbra morbide.
- Senti la vibrazione nel petto, nella gola, nel viso.
- Ripeti 5-10 volte, variando l'intensità del suono fino a trovare quella che senti più viva.

Nota: *Il canto, il ronzio e le vocalizzazioni attivano i muscoli dell'orecchio medio e della laringe, entrambi innervati dal vago ventrale. È uno degli esercizi neurali più diretti per stimolare il sistema di coinvolgimento sociale.*

6. Glimmers — micro-segnali di sicurezza

Stato di riferimento: *Profugo cronico (incapacità di percepire sicurezza anche quando è presente)*

Obiettivo: Allenare il sistema nervoso a registrare i segnali di sicurezza esistenti.

Come si fa

- Una volta al giorno — preferibilmente la mattina o la sera — fermati per 3 minuti.
- Cerca nella tua esperienza immediata un piccolo segnale di piacere o sicurezza: il calore del sole, un profumo, la consistenza di un tessuto, un suono familiare.
- Rimani su quel segnale per 20-30 secondi, lasciandolo espandere.
- Non analizzarlo. Non chiederti se è sufficiente. Registralo e basta.

- Nel tempo, tieni un elenco scritto dei tuoi glimmers personali.

Nota: *I 'glimmers' sono l'opposto dei 'trigger': micro-momenti che attivano il circuito di sicurezza. Allenarsi a notarli costruisce flessibilità neurovegetativa nel tempo.*

7. Movimento dolce — sciogliere la tensione di sopravvivenza

Stato di riferimento: *Simpatico cronico (ipervigilanza, tensione muscolare diffusa, fare compulsivo)*

Obiettivo: Scaricare la tensione muscolare accumulata dallo stato di allerta prolungato.

Come si fa

- Scegli un movimento lento e naturale: cammina senza meta, dondola lentamente, ruota le spalle.
- Il movimento deve essere dolce — non sportivo, non efficiente.
- Mentre ti muovi, porta attenzione a dove senti tensione nel corpo e lascia che quel punto si ammorbidisca.
- Prosegui per 5-10 minuti, senza obiettivo di performance.
- Termina fermandoti, chiudendo gli occhi e restando in ascolto del corpo.

Nota: *Il movimento dolce permette al sistema nervoso simpatico di scaricare senza innescare ulteriore attivazione. Diversamente dall'esercizio intenso, segnala al corpo che non c'è pericolo immediato.*