

# Tremore essenziale, dal terremoto interiore a nuova terra sotto ai piedi



Mi chiamo Christine, ho 54 anni e sono insegnante di educazione fisica.

La mia vita è stata fin da piccola piena di eventi tristemente incisivi e da sempre mi è mancato un contesto protettivo in cui poter sperimentare supporto, sicurezza e accoglienza affettiva. Negli anni ho collezionato una lunga fila di eventi traumatici che hanno riconfermato e cronicizzato ciò che era la mia storia d'origine.

Intorno ai quarant'anni, in seguito all'ennesimo forte stress sul piano affettivo, doloroso e prolungato nel tempo, si sono manifestati dei dolori diffusi alla schiena, al collo e alla base della testa. Era come se tutta la sofferenza emozionale volesse esprimersi attraverso il mio corpo, ma non riuscivo a buttarlo fuori. Il dolore man mano divenne sempre più insopportabile, come una morsa che si stringeva intorno al mio torace, spalle e collo. La diagnosi fu fibromialgia.

I miei conflitti non trovarono uno sbocco, mi sentivo impotente e incastrata. Cercai di affogare il mio dolore emozionale e fisico nella mia iperattività lavorativa e ancora non mi resi del tutto conto del nesso tra quello che vivevo fuori e quello che vivevo dentro. Poi, un giorno, il dolore improvvisamente scomparso e al suo posto si manifestò un movimento oscillatorio alla testa che fu diagnosticato come tremore essenziale, cioè un tremore con cause sconosciute e senza alcuna degenerazione organica. Tutto fu ridotto al mio stato ansioso e ad una predisposizione familiare, cioè al fatto che mia nonna soffriva di una sintomatologia analoga... sì, ma a

ottant'anni, non a quaranta! Per me era evidente che il mio carico era stato troppo alto e che si era spezzato l'anello più debole della mia catena di salute.

I medici mi proposero ansiolitici, antidepressivi, antiepilettici e addirittura farmaci per il morbo di Parkinson. E' stato un periodo terribile, sentivo di non avere supporto, non avevo un contesto che potesse sostenermi per confrontarmi serenamente con il mio disturbo, avevo paura di perdere la mia autonomia e mi sentivo impotente e sola. A quel punto crollai emozionalmente, la diagnosi fu esaurimento nervoso. Non avevo più forza, né nel corpo né nello spirito, ero cronicamente stanca, mi sentivo a disagio con il mio handicap e mi isolai dal mondo. Il tremore mi scuoteva come un terremoto dal momento che aprivo gli occhi la mattina fino a quando non andavo a dormire la sera e man mano il sintomo si trasformò in dei veri e propri attacchi di panico e crisi abbandoniche.

Lavorando nel mondo pubblico era terribilmente imbarazzante presentarmi in questo stato e cercai in tutti i modi a nascondere il mio sintomo. Tale la non-accettazione del mio stato, che il mio sistema creò man mano un avvitaumento nel mio asse centrale, simile a quando si strizza un asciugamento bagnato. La mia testa si avvità sempre di più verso un lato mentre il mio torace, il bacino e le gambe si girarono sempre di più verso l'altro lato. Lascio immaginare quanto era attiva continuamente la muscolatura del mio collo e delle mie spalle, per poter gestire nel miglior modo possibile questi continui microspasmi. Man mano si manifestò una sempre maggiore rigidità nella parte alta del mio corpo, con la perdita graduale della fluidità dei miei movimenti. In contemporanea il mio corpo incarnò sempre di più il mio stato di prosciugamento emozionale e depressione. Era come non avessi più una colonna vertebrale come supporto. Non ebbi più stabilità nel mio centro e la paura di ciò che mi stava accadendo mi fece letteralmente aggrappare all'esterno. Testa e collo erano come ingessati, petto e spalle cascavano verso il basso ed ero tutta accasciata come un sacco di patate.

In questo stato arrivai alla mia prima seduta di Rolfing. La prima cosa che la mia terapeuta mi fece notare era che la mia muscolatura esterna era continuamente attiva per compensare la mancanza del mio appoggio interno. Mi reggevo in alto meglio che potevo, perché non sentivo supporto dal basso. Avevo perso le mie radici. Man mano che scoprii dei riferimenti corporei su cui potermi nuovamente appoggiare: i miei piedi sulla terra, le mie ginocchia sui piedi, le mie anche sulle ginocchia, il mio diaframma si rilassò e il mio respiro si fece più ampio. Dopo un po' ebbi la sensazione di poter lasciar riposare le mie spalle, il mio collo e la mia testa e tutto il mio moto interiore si placò. Imparai a fidarmi nuovamente del mio corpo e mi sentivo più stabile.

Alla fine del primo ciclo di 10 sedute di Rolfing, la mia terapeuta mi consigliò di proseguire con un'attività fisica funzionale che potesse aiutarmi a riacquisire maggiore fluidità nei miei movimenti. Fu così che iniziai il percorso del Gyrotonic. I movimenti leggeri e danzanti hanno, oltre che un benefico effetto sulla mia coordinazione, un profondo effetto sul mio umore. A volte entro stanca nella lezione e sempre esco rinvigorita e con nuova voglia di fare. I movimenti coordinati hanno un effetto equilibrante sul mio tremore e rinforzano il mio senso di sicurezza, entusiasmo e fiducia nella vita.

La mia terapeuta mi sprona ad affrontare la mia situazione attivamente sotto tanti aspetti. Ho affiancato al nostro lavoro un percorso psicofisiologico che mi permette di elaborare i miei traumi, comprendere il linguaggio del mio corpo e mettere in ordine gli eventi che si sono manifestati a cascata nella mia vita.

Mi ritaglio inoltre almeno mezz'ora al giorno per la meditazione e cerco di prendere più pause e fare cose che mi danno gioia. Accompagnata dal mio profondo desiderio di stare bene ho riconquistato così la mia serenità, stabilità, armonia e senso nella vita.