

Fobie e attacchi di panico, la risposta è nella notte

0

Intervista di Daniela Bassi a Selene Calloni Williams.

Coltivando l'idea di scrivere un articolo su un evento sempre più diffuso nella nostra società, quale quello degli attacchi di panico, volendo un parere autorevole, ma nello stesso tempo "fuori dal coro", ho pensato a Selene Calloni Williams, allieva di quel grande maestro dei nostri tempi che è stato lo psicoanalista e filosofo americano James Hillman, recentemente scomparso.

Non potevo avere idea più fortunata, infatti, al telefono Selene mi annuncia che è di prossima pubblicazione, per le edizioni Mediterranee di Roma, il suo nuovo libro "Riflesso di James Hillman", dedicato alla paura e a come trasmutarla in potere creativo.

Chiedo a Selene se è possibile avere un abstract del libro, lei gentilmente me lo invia, lo leggo e rimango affascinata. Ho la sensazione che questo libro diverrà una sorta di bibbia per tutti coloro che soffrono di attacchi di panico e di fobie, una lettura terapeutica, forse più efficace di un farmaco e sicuramente priva di effetti collaterali: sono entusiasta.

Vorrei incontrare subito Selene, ma da cinque anni a questa parte, pare che lei abbia deciso di vivere in Scozia, vicino alle Highlands e al mare del nord, dove, per altro, mi immagino che un personaggio, come penso che lei sia, possa stare molto bene. Opto per un'intervista telefonica.

Selene ha la voce un po' roca, ma dal tono felice, è assai gentile. "Nella psicologia del profondo," mi spiega, "noi non crediamo nel corpo come realtà oggettiva, materiale, il corpo è simbolo e, gli organi sono gli dei." "Gli dei sono divenuti malattie, il dio Pan è l'esempio più eclatante di ciò." "Io credo che epidemie come le emozioni di panico e di tristezza che dilagano sempre più intensamente nella nostra società, siano la conseguenza della cultura in cui siamo stati educati." "Noi oggi abbiamo bisogno di una terapia della cultura." "La nostra cultura si fa notare per l'ignoranza che ha della morte, affermava James Hillman." "Nel rapporto con la morte hanno origine le nostre angosce, allora io credo che, ancor prima di prendere un farmaco, ci si dovrebbe chiedere: chi è Ade?"

“Il regno di Ade,” continua Selene dall’altra parte del telefono, “è la dimensione dell’invisibilità, è l’universo dell’anima, degli avi, dei sogni, delle possibilità non ancora esplorate.” “Ade non è unicamente la fine di qualcosa, ma è anche l’inizio, il principio.” “Il regno di Ade è ciò verso cui la vita tende, in esso è contenuta la vocazione che ci ha voluto alla vita, per cogliere il senso profondo della nostra missione nel mondo dobbiamo compiere un viaggio iniziatico nella morte, un rito di morte mistica, di morte e rinascita.” “La vera vita è la seconda, la vera nascita è la seconda, la vera madre è la seconda.” *“Finché non saprai come morire e poi rinascere, rimarrai un viaggiatore infelice su questa terra oscura, scriveva Goethe.”* “Le angosce, che possono cogliere di sorpresa, sono il sintomo di un viaggio interrotto verso i regni dell’invisibilità nei quali è segretamente custodito il nostro potere creativo e la nostra possibilità di essere liberi e realizzati.” “Possiamo dire, dunque,” chiedo io, “che nel nostro rapporto con la morte si giochi l’intero spettro delle nostre possibilità umane?”

“Quando io sostengo che tutte le nostre paure, e di conseguenza le nostre auto limitazioni, hanno origine nel rapporto con la morte,” risponde Selene, “generalmente le persone mi dicono che, in verità, esse non hanno paura della morte.” “Allora io chiedo sempre: cosa intendi per morte?” “Ade è anche Zeus ed è anche Dioniso, affermava Hillman.” “Il regno di Ade è l’universo del nostro potere di libertà e di realizzazione.”

“La cultura finalizzata agli imperi ci vuole governabili, misurabili e prevedibili; essa è la vera malata, la vera vittima della paura che dobbiamo risanare.” “La morte non è qualcosa che ti accade al termine della vita, la morte è simultanea alla vita, non c’è dubbio che dal primo istante in cui sei stata concepita hai iniziato a vivere, ma da quello stesso istante, hai iniziato anche a morire.” “La morte e la vita sono realtà inscindibili, come due amanti.” “La separazione della vita dalla morte, la divisione degli amanti, la negazione dell’amore, è la grande follia che sta nel nucleo patologico della cultura del potere.” “Se vuoi risanare l’angoscia devi riunificare gli amanti divini, rimettere insieme ciò che – per ragioni di potere e controllo – è stato separato.”

“Il panico è, si dice, “eccitazione repressa”: questa affermazione deve essere intesa nella sua autentica profondità.” “Nel mito, Dioniso è lo sposo di Arianna, la quale, sorella del Minotauro, rappresenta l’anima selvaggia, l’eterno femminile.” “La nostra anima piange per via di una separazione interiore violenta a cui dobbiamo porre rimedio, altrimenti a che mai possono servire farmaci e antidoti indotti dall’esterno?” “Ade è Dioniso, il nato due volte, il padre di tutti gli psicopompi sciamani.” “Lo psicopompo è il traghettatore che ti

conduce nel viaggio iniziatico oltre la grande soglia e ti riporta indietro sano e salvo." "La nostra cultura ha bisogno della capacità di compiere il grande viaggio taumaturgico, pena il rimanere bloccata nel tunnel della paura."

Una pausa di silenzio. Butto là una domanda perché a me, forse vittima della cultura del potere, il silenzio produce un senso di disagio: "Dottoressa, cosa consiglia a chi soffre di attacchi di panico?"

"Di imparare a dormire e a sognare."

"Scusi?", chiedo, perché lei tace ancora.

"Entrare nel sogno è entrare nella casa di Ade, il sogno può avere una capacità altamente terapeutica in caso di attacchi di panico e di fobie in genere."

"Come si impara a dormire e a sognare?"

"Nello yoga sciamanico è conosciuto un sentiero di pratiche chiamato lo Yoga della Comprensione dello Stato di Sogno, ritengo che sia una via molto valida contro la paura, è tra le più antiche, le più economiche, le più semplici."

"E come apprendere queste pratiche?", chiedo, dandomi la risposta da sola l'attimo dopo.

"Be' ... leggeremo il libro, a questo punto non vediamo l'ora che sia in libreria".

– Riflesso di James Hillman di Selene Calloni Williams, edizioni Mediterranee, sarà in libreria a partire da luglio prossimo, è possibile prenotarlo fin da ora scrivendo a info@nonterapia.ch

E per adesso, subito mi sento di consigliare caldamente a quanti soffrono di fobie e attacchi di panico e a tutti i miei lettori un altro libro di Selene Calloni Williams, un vero e proprio best seller della crescita personale: *Le Carte dei Nat e le costellazioni familiari*. Questo testo è in grado di dirci molto su come le fobie e gli attacchi di panico possano avere una matrice transgenerazionale e può aiutarci a familiarizzare con il grande viaggio taumaturgico a mezzo di quei simboli straordinari e poetici che sono i Nat birmani. Questo libro contiene anche un documentario girato da Selene presso le tribù animiste del Myanmar che è veramente illuminante per comprendere come la morte, così come la nostra cultura la intende, semplicemente non esiste.

"Dottoressa," chiedo ancora, "può dirmi qualcosa della matrice transgenerazionale degli attacchi di panico?" "Innanzitutto può spiegare, in modo semplice, cosa si intende per 'matrice transgenerazionale'?"

"Con il termine approccio transgenerazionale si intende fare riferimento all'influsso che i nostri avi possono avere sulla nostra vita attuale e in modo speciale sui nostri disagi e disturbi." "L'approccio transgenerazionale sostiene che i traumi del passato possono generare nei discendenti stati depressivi e angosce di vario genere, perché lo stress viene trasmesso in modo del tutto sotterraneo all'interno delle linee di discendenza familiare." "La memoria del dolore, della paura, può presentarsi nella vita dei discendenti come sentimento di dolore, angoscia o depressione, ripetizione di una perdita, difficoltà a gioire e a esprimersi nella vita."

"Insomma," dico io, "i morti, come disse Sant'Agostino, non sono assenti, sono solo invisibili?"

"Sì, concordo in pieno!" "Così capita che si scelga un partner per soddisfare il sogno d'amore di una nonna che ha perso il fidanzato in guerra o per compensare l'umiliazione subita da una zia rifiutata per le sue modeste condizioni economiche, capita che si scelga un corso di studi o una professione per realizzare i sogni segreti di un antenato o antenata che non li ha potuti manifestare, capita che si abbiano o non si abbiano figli in relazione alle morti per malattia, guerra o difficili condizioni economiche del passato." "Insomma si sente inconsciamente il dovere di ristabilire la giustizia nella propria famiglia prima di potersi permettere la realizzazione personale."

"Dunque anche gli attacchi di panico possono essere visti come echi di una memoria transgenerazionale?", chiedo.

"Sì, certamente." "A seguito di privazioni, torti, gravi perdite, morti precoci e altre ferite e sofferenze del passato, i discendenti possono percepire la presenza di un vuoto da colmare, di un'offesa o un'ingiustizia da riparare, di un equilibrio da restaurare." "Le conseguenze dei tentativi di ri-equilibrio nei discendenti possono presentarsi come problemi di salute fisica e mentale (boicottaggio della vita) o problemi di inserimento nella società e nel mondo del lavoro (boicottaggio della propria realizzazione intellettuale e creativa), come fallimenti economici (boicottaggio del benessere materiale) o come difficoltà di formare una famiglia e di generare dei figli (boicottaggio della creatività fisica e della felicità affettiva)." "Gli attacchi di panico, le angosce e le fobie in genere, fanno

pensare a traumi antichi non risolti." "L'analisi transgenerazionale può aiutare a deprogrammare le paure registrate nella memoria inconscia."

"Chi volesse affrontare i propri disagi in una chiave transgenerazionale a chi può rivolgersi?" "Lei offre consulenza anche in Italia?"

"Io ho fondato nel 2003 in Ticino, nella Svizzera Italiana, l'associazione di nonterapia che si occupa dello studio e della diffusione di paradigmi non terapeutici, l'associazione fa molte attività in Italia, in varie città, alle quali io sono spesso presente personalmente, per conoscere tutte le attività e per un appuntamento consiglio di visitare il sito dell'associazione www.nonterapia.ch."

"Da ultimo, allora, le chiedo cosa intende per paradigma non terapeutico."

"L'approccio nonterapeutico vuole fornire alternative non-diagnostiche e non-terapeutiche al modo di confrontarsi con diversità e disagi, vuole favorire una percezione naturale o soggettiva, non mediata da criteri sociali o oggettivi, di salute, normalità, benessere, libertà." "Se propagandato ad oltranza, il modello terapeutico rischia di essere la sola soluzione a disagi e diversità." "Il modello nonterapeutico non si oppone ai modelli terapeutici, ma li arricchisce." "La via nonterapeutica vuole portarci a fare esperienza di quanto molti pensatori hanno affermato: i nostri, mali, i nostri disagi, le nostre paure, sono, in verità, il nostro più grande patrimonio." "Su questa via, il panico è un ruggito, una forza, una possibilità che dobbiamo semplicemente imparare a gestire deprogrammando la psiche da condizionamenti culturali e transgenerazionali."

Daniela Bassi.

Selene Calloni Williams è autrice di numerosi libri tra i quali il bestseller della crescita personale Le Carte dei Nat e le Costellazioni Familiari, tra gli altri titoli ricordiamo Iniziazione allo Yoga Sciamanico, Anche gli Atleti Meditano, Seppur di Corsa, tutti editi da Mediterranee, Roma, è anche autrice di testi universitari sul tema della psicologia transgenerazionale, è stata allieva del celebre psicanalista James Hillman, con il quale ha partecipato al volume "Corpo Spirituale, Terra Celeste". Ha alle spalle oltre vent'anni di conduzione di seminari e workshop. Esperta di sciamanismo, yoga e meditazione, ha trascorso numerosi anni in Oriente negli eremi della a dei monaci buddhisti theravada. È laureata in psicologia e ha ottenuto un master in screen writing presso la Edinburgh Napier University, è autrice di documentari e trasmissioni televisive, ha fondato l'Associazione di Nonterapia (www.nonterapia.ch) e Voyagesillumination (www.voyagesillumination.com). Da cinque anni vive a Edimburgo, in Scozia.