

# LO STRESS E IL TRAFFICO.

Le conseguenze sulla salute - I disturbi da stress cronico - Trattamento e prevenzione attraverso la psicoterapia funzionale.

La nostra città e il traffico sono un binomio inscindibile che condiziona pesantemente tutte le attività che in essa si svolgono con conseguenze impensabili sulla salute.

Il procedere lenti e incolonnati, con una visuale dall'interno della vettura fatta di auto e di palazzi, di bombardanti messaggi dei manifesti murali, senza spazi, cielo, luminosità; o anche il camminare a piedi in uno spazio che non è più il proprio, scansando, circumnavigando, cercando varchi sopra e fuori dal marciapiede, sono minacce gravi alla nostra mobilità percettiva. Le nostre potenzialità finiscono per essere limitate da una percezione alterata dello spazio nonché del movimento che va a ridurre la gamma dei comportamenti. L'automobilista finisce col ritrovarsi isolato nei confini della macchina-territorio al di là della quale gli altri sono delle presenze indistinte se non addirittura dei potenziali nemici. Tale isolamento visivo, tattile e acustico fa sì che non si è più realmente presenti in quel momento ma si pensa a ciò che si deve fare dopo, accumulando odio verso quel traffico che ci blocca in un qui ed ora impossibile ed inaccettabile.

L'aggressività è dunque, l'inevitabile risposta ad una condizione che è di allarme e difesa senza sosta, in alternativa ad un distacco emotivo e ad una scissione profonda tra realtà percettiva esterna e mondo affettivo. Tale risposta potrebbe emergere sotto forma di collera pervasiva che invade la persona in tutti i suoi aspetti. Innescandosi in situazioni che non sono più solo di traffico, ma contaminano in maniera subdola e imprevedibile il complesso delle relazioni

affettive ed umane del soggetto.

L'automobilista nonché il pedone fanno i conti, dunque, con una percezione alterata dello spazio, del movimento, del tempo, delle emozioni che possono comportare sconnessioni nei processi funzionali del sistema biopsichico dell'uomo, incapsulandosi irrimediabilmente nella struttura del corpo. È il “sé” corporeo nella sua complessità a subire profonde trasformazioni. L'automobilista assume il carattere di una vera e propria espansione artificiale del sé, una protesi vivente che deve perciò essere più potente, più originale, più appariscente possibile, in una sorta di compensazione immaginativa al senso di profonda impotenza che il traffico induce.

Il complesso di queste alterazioni non è altro che uno stato di stress acuto che può trasformarsi in stress cronico laddove le alterazioni permangano anche in assenza degli stimoli che le generano, presentando un quadro molto tipico di sintomi, sia psichici che, somatici, compresenti in una generale alterazione del sé. Paure immotivate, senso di estraneità e di frustrazione, irritabilità, confusione, amnesie, insonnia, sensazione di allarme continuo, tremori e tics, tensione muscolare, affaticabilità, irrequietezza, tachicardia, sudorazione eccessiva, brividi, cefalea, vertigini, difficoltà a respirare con sensazione di oppressione e senso di morte, sono, infatti, disturbi sempre più diffusi; così come sempre più diffuso è l'uso degli psicofarmaci adoperati come terapia-tampone (laddove risultati stabili ottengono solo con un approccio psicoterapeutico).

Il Centro Studi W. Reich, utilizzando le ricerche condotte per oltre vent'anni e le

nuove potenzialità aperte dalla terapia Funzionale ha approntato un progetto di cura e prevenzione efficace dello stress. L'intervento è diretto alla normalizzazione di quei processi di funzionamento che risultino cronicamente alterati, riconnettendo tra loro i piani delle emozioni, delle fantasie, dei processi cognitivi con gli apparati fisiologici dell'organismo (neurovegetativo, cardiovascolare, ormonale, neurotrasmettitori, ecc.) e conferendo particolare rilievo alla sensibilizzazione e modificazione dell'attività respiratoria, del tono muscolare di base di alcuni distretti corporei ed alla tonicità di alcune posture.

Il progetto anti-stress, oltre ad essere strumento specifico verso condizioni di ansia e stress, si affianca e potenzia tutte le metodologie o gli interventi del centro Reich: psicoterapie di gruppo, psicoterapie individuali, gruppi di preparazione e assistenza al parto, diagnosi e psicoterapia per l'infanzia, asilo sperimentale, ateliers di espressività. L'obiettivo di fondo rimane sempre, infatti, quello di ristabilire e potenziare un profondo senso di benessere, di gioia e di vitalità.

*Dott. Luciano Rispoli*

Centro studi W. Reich