

Quando il Tai Chi genera felicità

Il parere della psicologa

Fonte e autore: Energia e Forma - Nicoletta Cella - Psicologa e psicoterapeuta

L'autrice del presente articolo è consulente per la didattica applicata ai corsi proposti da Energia e Forma

Energia e Forma ringrazia i partecipanti ai corsi per le interviste rilasciate e citate in questo articolo.

Scopo di questo articolo è evidenziare quegli aspetti che rendono il Tai Chi un'esperienza particolarmente positiva e appagante, tale da estendere i suoi effetti benefici alla vita di tutti i giorni.

Interessanti sono i contributi di alcune ricerche che mettono in luce l'importanza di tutta quell'area che possiamo chiamare "cognitiva" o di "consapevolezza di sé" che caratterizza il Tai Chi o alcune scuole di Tai Chi.

Proprio la speciale sinergia che si viene a creare tra corpo e mente, l'incremento di aspettative in termine di benessere e abilità necessarie alla pratica rendono il Tai Chi un'esperienza generante "felicità", secondo l'accezione di M. Csikszentmihaly, professore di Psicologia all'Università di Chicago, che nella sua ricerca pluridecennale, ha analizzato il processo per conseguire la felicità mediante il controllo della propria vita interiore.

A. Lowen nel suo libro "Il piacere. Un approccio creativo alla vita." sottolinea l'aspetto vivificante e creativo del piacere, e l'importanza del coinvolgimento personale.

G.Downing Ph.D., autore del libro "Il corpo e la parola" ed. Astrolabio sottolinea l'importanza del corpo come elemento fondante delle nostre relazioni e del nostro modo di essere.

Inoltre l'utilizzo di interviste effettuate con un gruppo di allievi particolarmente motivati ha permesso, attraverso la rilevazione di bisogni aspettative e vissuti, di cogliere gli elementi che rendono il Tai Chi un'esperienza positiva e desiderabile.

I benefici derivanti dalla pratica del Tai Chi sono stati resi noti da numerosi studi in tutto il mondo. Dal punto di vista del benessere fisico è stata ampiamente dimostrata un'influenza sull'apparato circolatorio, sul sistema linfatico e immunitario, sulla funzione cardio-respiratoria. Nella popolazione anziana ha un ruolo importante nella prevenzione delle cadute e delle patologie legate all'invecchiamento. Un notevole apporto viene registrato in patologie quali: artriti, reumatismi e disturbi dell'apparato scheletrico. Gli effetti benefici sulla psiche riguardano miglioramento dell'umore e diminuzione degli effetti da stress, incrementando l'autostima (J.H.Greist e altri 1979 in: T.Krapu "The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well being. www.krapu4.com/taichi/research/SandlundandNorlander2000.htm)

Tuttavia c'è un elemento importante che deriva dalla pratica del Tai Chi. Come Ron Perffetti afferma: "Lo scopo del Tai Chi è permettere all'individuo di diventare più consapevole delle leggi naturali che governano il cambiamento, non solo il cambiamento nel corpo attraverso gli effetti fisici e i movimenti strutturali ma piuttosto i principi del cambiamento e del moto che governa ogni

aspetto delle nostre vite e del mondo che ci circonda” (Ron Perfetti in “The benefits of Tai Chi” di Julie Hasel). www.vanderbilt.edu/AnS/psychology/health_psychology/taichi2.htm).

Praticando Tai Chi, impariamo ad accettare il cambiamento come un fatto della vita; sviluppando una profonda sensibilità al ritmo delle cose, cominciamo a funzionare in accordo col cambiamento piuttosto che contro di esso, adattandoci agli eventi della vita, sviluppando flessibilità, piuttosto che resistenza e rigidità.

In sintesi il Tai Chi è una pratica che coinvolge mente e corpo, emozioni e spirito. A livello psicologico gli esercizi incrementano la comunicazione tra mente e corpo permettendo ad entrambi di relazionarsi con maggior efficacia. “Le sensazioni di calma e di sicurezza di sé aumenterebbero man mano che l’allievo di Tai Chi diventa consapevole di dove sono localizzate le tensioni e di come fare a scioglierle”. (Julie Hasel in op. cit)

Come Ron Perfetti afferma “l’enfasi sull’aspetto interiore è fondamentale sia per quanto riguarda l’aspetto mentale, sia per quello energetico”.(Ron Perfetti in Julie Hasel op. cit.) Come la medicina tradizionale cinese sostiene: essere “weak minded” impedisce di raggiungere qualsiasi obiettivo, quindi rinforzare la mente e migliorare la consapevolezza sono alcuni tra gli obiettivi principali del Tai Chi.

Il collegamento tra Tai Chi e benessere nella vita quotidiana è elemento ricorrente in tutte le interviste. Sono stati intervistati 12 allievi: 8 uomini e 4 donne con un’età compresa fra i 30 e i 50 anni. Alcuni praticano Tai Chi da diversi anni.

Sono persone dotate di grande sensibilità e spiccato senso della ricerca. Il loro approccio al Tai Chi è caratterizzato da una forte motivazione e tutti apprezzano i riferimenti e i riflessi di questa disciplina nella vita quotidiana.

Ma cosa rende l’esperienza Tai Chi così gratificante da richiedere di essere ripetuta durante il giorno, anche negli ambiti della vita quotidiana? E qual è il tramite che permette il fluire dell’esperienza dalla lezione di Tai Chi alle attività quotidiane modificandone l’organizzazione, la percezione e il vissuto?

La descrizione che gli allievi danno del Tai Chi richiama per molti aspetti la teoria di M. Csikszentmihaly del “flusso di coscienza” descritta dall’autore come esperienza di felicità e benessere.

Gli studi di Chan del 1992, (in Krapu, op. cit.) sottolineano, inoltre, l’importanza di una “mindful manner” di praticare il Tai Chi:

chi pratica Tai Chi dovrebbe tenere in considerazione gli aspetti cognitivi: la consapevolezza di sé, la filosofia sottesa ai movimenti propri di questa disciplina.

Anche alcuni studi condotti da un gruppo di ricercatori americani delle università della East Coast (Brown e altri 1995 in op. cit.) hanno dimostrato l’importanza degli aspetti cognitivi del Tai Chi soprattutto nel migliorare la qualità dell’umore e nel ridurre tensione e stati depressivi.

Lo scopo della ricerca era dimostrare che un approccio al Tai Chi che enfatizzi l’aspetto mentale, possa portare a benefici psicologici maggiori. I risultati della ricerca hanno dimostrato che i soggetti di genere maschile beneficiano di un miglioramento dell’umore con esercizi più vigorosi, mentre i soggetti di genere femminile ottengono risultati significativi nella diminuzione della rabbia, della confusività, della tensione e della depressione da un esercizio di tipo cognitivo.

Secondo l’autore questo non indicherebbe una differenza di genere rispetto ai benefici del Tai Chi, ma semplicemente il fatto che, se sottoposti a stress, gli uomini preferiscono esercizi più vigorosi

rispetto alle donne. Sarebbero comunque interessanti altre ricerche sul genere per avere risultati più precisi.

Un altro significativo studio di Jin (1989) mette in luce il meccanismo di apprendimento delle abilità relative al Tai Chi che avviene in modo lento e che dà maggiori benefici man mano che le abilità aumentano.

Mihaly Csikszentmihaly si è occupato per oltre vent'anni degli aspetti positivi dell'esperienza umana. Le condizioni che rendono soddisfacente un'esperienza sono quelle per cui le persone dichiarano di provare soddisfazione appunto, coinvolgimento profondo, appagamento interiore. Ogni individuo può sperimentare quella condizione di particolare concentrazione, padronanza di sé e della situazione che M.Csikszentmihaly chiama "divenire della coscienza".

Il Tai Chi, così come emerge dalle interviste, se si verificano alcune condizioni, ha tutte le caratteristiche dell'esperienza denominata "divenire della coscienza".

Esiste la felicità?

La felicità, intesa come una sensazione di benessere interiore, non è qualcosa che capita, ma dipende dalla nostra capacità di controllo interiore ed è una condizione che va preparata e coltivata. "Io ci penso continuamente al Tai Chi... è un punto di vista con cui mi specchio spesso e volentieri durante la giornata, nelle cose che faccio, nell'approccio con le persone...mi accorgo che sono un po' curvo e mi raddrizzo,...nei miei rapporti con gli altri.. ed è una cosa che mi piace raccontare,... nella continua ricerca dell'equilibrio e dell'armonia che esiste nel mondo". (Fabio)

E' una condizione che va preparata e coltivata anche se la felicità è "l'effetto secondario e non intenzionale di quando una persona si dedica a un'impresa più grande di lei" (V. Frankl "Man's search for meaning". Washington Square, New York 1963).

"A me piace molto il gioco, sono curioso rispetto alle regole del gioco, mi piace applicarle bene, mi piace giocare con gli altri... il gioco mi diverte a tal punto che posso anche non vincere". (Fabio)

L'esperienza positiva è in sintesi quella sensazione piacevole di euforia che proviamo quando sentiamo di avere il controllo delle nostre azioni e il nostro destino non è in balia delle forze esterne.

La felicità non ha a che fare con i momenti di passività e rilassamento, ma si presenta quando il corpo e la mente concorrono volutamente alla realizzazione di qualcosa che costituisce una sfida.

"...non è la posizione, la fai e basta...è bello andare a fondo delle cose, capirle bene, trovare sempre un aspetto diverso...ogni lezione una cosa nuova" (Igor)

"Gli esercizi erano duri..la settimana dopo ho avuto mal di gambe, sai quel male ai muscoli che ti fa sentire che hai lavorato. Li ho trovati belli tosti ma non difficili da eseguire.." (Raffaella)

Tutte le attività contengono numerose possibilità di azione o sfide (challenges) ma occorrono capacità (skills) adatte ad affrontare la situazione affinché l'attività acquisti significato per noi. Lo stato positivo dell'esperienza si realizza quando l'attenzione (energia psichica) viene investita in scopi realistici, quando opportunità di azione e capacità sono bilanciate. "Divenire della coscienza" è l'espressione con cui le persone descrivono lo stato della loro mente quando la coscienza vive una condizione di ordine e armonia e quando vogliono realizzare quello che stanno facendo per amore della cosa in sé.

Le attività quotidiane, i rapporti con le persone le avversità stesse della vita possono essere trasformate in attività proprie del "divenire della coscienza".

"E' il modo in cui le persone reagiscono allo stress, all'ansia alla depressione che può far di loro persone in grado di trarre profitto dalle esperienze o persone infelici. La gioia che ricaviamo dalla

vita dipende da come la mente interpreta le esperienze quotidiane: bisogna sviluppare la capacità di creare benessere interiore indipendentemente dalle circostanze esterne. Chi raggiunge l'esperienza del divenire della coscienza "sviluppa un Sé più forte e più sicuro perché una quantità maggiore di energia psichica è stata investita con successo in fini che aveva scelto personalmente di perseguire" (V.Frankl op.cit.)

Il controllo della coscienza non è una semplice capacità cognitiva, implica il coinvolgimento delle emozioni e della volontà almeno quanto quello dell'intelligenza. Quando si è in grado di raggiungere questo stato la qualità della vita è destinata a migliorare.

"E' migliorata la concentrazione... sono portato alle distrazioni. L'equilibrio nel senso fisico di stare con i piedi per terra, di non stare troppo rigidi anche quando si è fermi in piedi, di non fare muro contro muro ... posso dirti che le situazioni le affronto diversamente... sicuramente mi ha aiutato il Tai Chi.. facendolo diventare parte di me. Mi ha aiutato a superare certi ostacoli per il modo di fare, di pensare... ad essere meno categorico.. mi metto anche nei panni dell'altro e provo a capire anche altri punti di vista... Mi ha aiutato a trovare un equilibrio. " (Igor)

Azione, consapevolezza e Concentrazione

Quando si utilizzano tutte le capacità per affrontare le sfide di una situazione, l'attenzione viene completamente assorbita dall'attività e si verifica una delle caratteristiche più specifiche dell'esperienza positiva: ci si concentra così tanto su quello che si sta facendo che l'attività diventa spontanea e si diventa tutt'uno con l'azione stessa.

Gli allievi affermano: "sariscono tutti i vari problemi e pensieri e ti senti rilassato... - ... ho sentito un senso di pace di calma, proprio come staccare completamente dal mondo esterno... - ... molta più consapevolezza della mia forza di quali sono i miei limiti... - ... la mente deve stare lì, è il qui e ora... - ... sentirsi padrona di se stessa, gestire le idee in un certo modo... - ... avere io il controllo del mio corpo e non il mio corpo su di me... - ... ho sentito le braccia salire... e all'inizio i movimenti li sentivo pieni, il sentire salire le braccia e lo stare su da sole è bellissimo, è quasi come prendere il volo."

Durante l'esperienza del divenire della coscienza la concentrazione totale dell'attenzione sul compito permette di dimenticare gli aspetti spiacevoli dell'esistere. L'ordine della coscienza creato dal tipo di attività migliora la qualità della esperienza e si riflette sulla qualità della vita.....

"quando finisco la lezione sono felice sorridente, contenta, come una bella giornata di sera, anche se hai alle spalle una giornata di lavoro, esco e sono felice, arrivo a casa e parlo un sacco. Ho voglia di fare tante cose... è proprio una situazione positiva che non m'impedisce di andare a dormire tranquillamente.. la mattina dopo sto bene... qualcosa che mi fa star bene, che mi fa sorridere anche." (Antonella)

"...anche se fai le stesse cose cambia il tuo modo di giudicare e valutare....- vedo le cose molto diverse con varie sfumature." (Gian Maria)

Scopi chiari e feedback

Il benessere interiore dipende dalla capacità di ognuno di noi di darsi degli scopi e di riconoscere e valutare il feedback delle proprie attività. Più gli scopi hanno valore ai nostri occhi, sono chiari e il feedback è immediato e più l'esperienza è soddisfacente. "Questa consapevolezza crea ordine nella coscienza e rafforza la struttura del Sé" (M.Csikszentmihaly. "La corrente della vita" Frassinelli ed. 1992).

Sempre gli allievi dichiarano che: “la cosa principale è che ti dà sicurezza...-...sentirsi incoraggiato a perdere inibizioni...-...soprattutto mi ha dato tanta forza in me stessa...-...non solo un equilibrio fisico, un equilibrio che si riflette anche sulla vita...-...ti senti subito più concreto ed è proprio come se sentissi di più anche il pavimento..”

“E’ una questione di metodo. Metodo vuol dire che mi predispongo ad apprendere qualcosa, mi centro sull’obiettivo, quindi mi trovo la motivazione interiore, rimango agganciato all’obiettivo: L’obiettivo qual è? E’ questo, bene. Per riuscire a realizzare questo obiettivo cosa si può fare?... tutta l’energia in una direzione, il tuo centro sul centro della situazione ... vai all’essenza della situazione, ti metti in collegamento e apri un canale privilegiato , ti parli...” (Francesco)

Il controllo

“L’esperienza del divenire della coscienza non comporta preoccupazione per la perdita di controllo che è tipico di così tante situazioni della vita normale” (M.Csikszentmihaly op. cit.) : il benessere è dato dalla consapevolezza di essere capaci di controllare i rischi, è il senso di poter esercitare il controllo, non di averlo.

“gli esercizi li ho trovati belli tosti, ma non difficili da eseguire” (Raffaella)

La perdita di coscienza di sé stessi

Nell’esperienza del divenire della coscienza ci si dimentica di sé, pur mantenendo una concentrazione altissima, è come fare la cosa giusta senza pensarci. Come per l’aspetto del controllo c’è un paradosso c’è una perdita della coscienza del Sé e il Sé ne esce rafforzato. Durante l’esperienza del divenire della coscienza la persona è impegnata a dare il massimo, se si occupasse del Sé l’esperienza non sarebbe così profonda, ma alla fine il Sé risulta arricchito dall’esperienza e dai successi ottenuti.

L’unità corpo-mente

Una parte delle esperienze piacevoli nasce da un buon utilizzo del nostro corpo, il corpo è capace di diverse funzioni: toccare, vedere, gustare, correre, esplorare, nuotare, danzare, saltare etc., ognuna di queste funzioni può diventare un’esperienza del divenire della coscienza purchè sia orientata verso scopi, sia svolta secondo regole che implicano delle sfide e richiedano delle capacità. In ognuna di queste attività orientate verso l’esperienza positiva, la mente è comunque coinvolta ed è per questo che le discipline orientali per addestrare il corpo nel loro intento di ordinare la coscienza, offrono una quantità infinita di benessere interiore.

“(Le arti marziali) di tipo orientale sono impostate in maniera da migliorare lo stato mentale e spirituale di chi le pratica. Il guerriero lotta per arrivare al punto in cui è capace di agire con velocità fulminante senza dover pensare alle mosse migliori. Chi lo sa fare bene sostiene che il combattimento diventa una prestazione artistica piena di gioia, nel corso della quale l’esperienza quotidiana del dualismo tra mente e corpo diventa una unificazione armoniosa della mente. Anche in questo caso, sembra appropriato considerare le arti marziali come una forma specifica di divenire della coscienza” (M.Csikszentmihaly, op.cit.)

“ Il Tai Chi mi ha evocato equilibrio. Equilibrio fisico e un non so, una pace interna ed esterna, un movimento tutt’uno...-...è la mia vita è la mia ricerca del continuare.” (Raffaella)

“e’ una delle esperienze più belle che abbia provato in vita mia...è un’esperienza molto alta, molto profonda al tempo stesso. Questo è un esempio di taoismo, molto alta e molto profonda insieme.

Difficile che le persone che soffrono o si confrontano col dualismo, usino parlando due parole come alta e profonda per definire una situazione, un'emozione. Alta perché ti eleva, profonda perché vai in profondità" (Francesco)

Anche in Lowen si ritrovano elementi comuni: il piacere è la forza creativa capace di opporsi alla forza distruttiva del potere. Il piacere richiede un atteggiamento serio nei confronti della vita, un coinvolgimento con la propria esperienza e il proprio lavoro. Il piacere per Lowen è il vincolo che ci lega ai nostri corpi. Una persona si trova in uno stato di piacere quando i movimenti del corpo fluiscono liberamente, ritmicamente e in armonia con l'ambiente. Anche il lavoro può essere un piacere nella misura in cui impegna liberamente e in maniera equa le energie dell'individuo. Il piacere rifugge dal controllo: non può essere posseduto, come ogni atto creativo del resto, pur non prescindendo da una seria disciplina. Come ogni atto creativo inoltre inizia con una piacevole eccitazione, attraversa una fase di travaglio interiore, culmina nella gioia dell'espressione, ed è caratterizzato da un senso di liberazione dalle tensioni.

L'armonia tra i ritmi interni di una persona e i ritmi della natura costituisce la radice più profonda del piacere.

G. Downing, nella sua opera "il corpo e la parola" mette in evidenza l'importanza del corpo nel modo di ciascuno di approcciare il mondo sin dalle primissime esperienze di vita. Alcune citazioni: "da un lato il mio corpo non è che una cosa fra le cose, ma dall'altro è ciò che mi permette anzitutto di accedere alle cose. In quest'ultima funzione esso non fornisce un accesso, non apre semplicemente una finestra, ma fa molto di più. Dà forma e struttura a gran parte del mondo che incontra. Per effetto delle sue vicende individuali, il corpo disegna la scenografia a modo proprio secondo le proprie caratteristiche."

Anche se nella primissima infanzia, il nostro modo di dare senso al mondo passa innanzitutto attraverso il corpo costituendo dei veri e propri "schemi affettivo-motori" o convinzioni motorie è anche vero che queste sono comunque modificabili attraverso l'esperienza psicocorporea.

Mi piace concludere con J.S.Mill "domandati se sei felice e smetterai di esserlo". E con M.Csikszentmihaly: "La felicità non è qualcosa che capita. Non è la conseguenza della fortuna o del caso. Non si può comperare con il denaro, con la forza e con il potere. Non dipende dagli eventi esterni, ma da come noi li interpretiamo. La felicità è di fatto una condizione che va preparata e coltivata e difesa in prima persona da ognuno di noi. Le persone che imparano a controllare la loro esperienza interiore saranno capaci di determinare la qualità della loro vita, che è la cosa più vicina alla felicità che possiamo raggiungere"

Il Tai Chi come disciplina che ci spinge a un coinvolgimento totale in tutti gli aspetti della nostra realtà, promette la felicità, se sappiamo lasciarci andare ai suoi insegnamenti.

Dr.ssa Nicoletta Cella

Psicologa, psicoterapeuta, formata in Analisi Transazionale e Psicoterapia della Gestalt. Da trent'anni si occupa di terapie a mediazione corporea avendo fatto esperienza di Eutonia (G.Alexander), Metodo Feldenkreis, Bioenergetica (A.Lowen), Organismica (M. Brown), Danza terapia, Tai Chi Ch'uan.

Dal 1996 segue un training in Body-oriented Psychotherapy con il Dr. G. Downing, direttore dell'International Institute of Body-Oriented Psychotherapy e con la dr.ssa R.Sabattini di Roma. Ha conseguito il Master in Psicologia dell'emergenza e Psicotraumatologia ed è inserita nella rete nazionale di esperti.

Lavora in istituzioni pubbliche quale esperto di problematiche giovanili, esercita privatamente

attività di psicoterapeuta individuale e di gruppo.
Ha lavorato come CTU presso il Tribunale di Varese.
Vive e lavora nella provincia di Macerata.

Dr.ssa Nicoletta Cella
St. - Contrada Casigliano 1 62020 Cessapalombo (MC)

Bibliografia

Brown D.R. e altri Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies
Medicine and Science in Sports in T.M.Krapu Ph. D. "The effects of Tai Chi Chuan relaxation and
exercise on Stress response and well-being: an overview of research" (pdf)
www.krapu4.com/taichi/research/SandlundandNorlander2000.htm
Chan, L. (1992) How I use Tai Chi to reduce stress. Tai Chi Magazine, 18, 30-31
M.Csikszentmihaly La corrente della vita. La psicologia del benessere interiore. Frassinelli ed
Greist, J.H. e Altri (1979) Running as treatment for depression . Compr Psychiatry, 20 (1) 41-54
Jin p. Changes in heart rate, noradrenaline, cortisol and mood during Tai Chi. Journal of
Psychosomatic research, 36, 361-270
G.Downing Il corpo e la parola Astrolabio 1995
A.Lowen Il piacere Astrolabio 1984