

# Non farti stringere in un sandwich

Mille impegni, l'incapacità di dire no a chi ci chiede aiuto e il complesso di non essere attive per gli altri: è un nuovo malessere. Quasi tutto al femminile

**S**e ne parla solo da poco tempo e l'espressione ha un'origine incerta, ma la Sandwich syndrome è entrata ormai nel linguaggio degli specialisti. Si tratta di un malessere legato soprattutto a fattori sociali, che non sono, per loro natura, mutevoli in tempi brevi. Un esempio tipico è rappresentato dalle donne che si trovano con figli ormai grandi, ma che ancora non lasciano la casa paterna, e con genitori anziani che hanno bisogno di cure e assistenza. Le donne della generazione di mezzo, nel duplice ruolo di madri e di figlie, spesso impegnate anche dal punto di vista lavorativo, si trovano così strette fra le esigenze degli uni e degli altri, proprio come l'imbottitura di un panino fra due fette di pane. Di Sandwich syndrome si può parlare, più in generale, ogni volta che le richieste che vengono fatte a una persona sono troppe e inducono continuamente a cercare di superare i propri limiti psicofisici, creando una perenne "fame di tempo" (che sembra non bastare mai) e una spirale di sensi di colpa e senso di inadeguatezza.



## I segnali d'allarme

La Sandwich syndrome non ha sintomi specifici, ma provoca uno **stato di stress continuo**, che ogni personalità manifesta con i sintomi che le sono propri. Si possono presentare, per esempio, tendenze alla **depressione**, ansia generalizzata, insonnia, stati preconfusionali, bolo isterico, fame d'aria, fino ad arrivare a veri e propri **attacchi di panico** o di falsa angina, che potrebbero indurre la persona a credere di avere qualche seria malattia, che in realtà non c'è.

■ L'insidia peggiore è la possibilità di **convincersi di avere "qualcosa che non va"** a livello fisico o addirittura mentale, mentre i sintomi che compaiono in queste situazioni non sono causati da fattori personali (cioè, non è la persona ad avere qualche malattia o incapacità), ma sono provocati da richieste "esterne" oggettivamente troppo elevate per la persona.

## Compaiono molti **sensi di colpa**

La Sandwich syndrome ha molte sfaccettature che la rendono molto insidiosa. Uno degli aspetti salienti è il **fattore economico**.

■ I problemi economici, in alcuni casi, costringono a spese talmente elevate che possono rendere necessario intaccare quanto accantonato per la propria vecchiaia, o a vendere la casa di proprietà, **aumentando così i livelli di ansia**.

■ La **scarsa disponibilità**

**economica, unita alla perenne mancanza di tempo**, rendono ovviamente più difficile per una persona con la Sandwich syndrome intraprendere una terapia psicanalitica per risolvere i propri problemi di ansia e di stress.

■ Un altro aspetto particolare di questa sindrome è la **presenza di sentimenti spesso contrastanti**: la persona "pressata" dalle esigenze degli altri può, occasionalmente, sviluppare pen-

sieri considerati inaccettabili verso le persone che ama di più, ma di cui deve continuamente sopportare le richieste e le lamentele.

■ I **sensi di colpa** che questi pensieri possono provocare finiscono per innescare una sorta di spirale da cui diventa difficile uscire. La persona che si sente in colpa si ripromette di impegnarsi di più per chi ama e di fare ancora meglio. Questo ulteriore slancio può esaurire ancora più rapidamente le risorse psicofisiche dell'interessato che, sentendosi sempre più inadeguato, sviluppa nuovi sensi di colpa.



## È importante **confrontarsi** con gli altri

È importante che chi soffre della Sandwich syndrome capisca innanzitutto di non essere "malato" e che è umano avere reazioni simili in condizioni così pressanti.

■ Diventa essenziale, quindi, potersi **confrontare con altre persone** che vivono la stessa situazione, perché poter scambiare impressioni e soluzioni con altri contribuisce ad abbassare notevolmente i livelli di ansia.

■ A questo scopo si auspica che possano nascere presto **gruppi di auto-aiuto** (vedere il riquadro "In pratica"). Occorre poi scoprire **rimedi applicabili su due fronti**:

→ le **soluzioni "veloci"**, da adottare nei momenti di crisi, per arrestare il progressivo peggioramento della situazione;

→ la **ripresa di contatto con il sé** più profondo e con le proprie aspirazioni, in modo da recuperare gradualmente il proprio equilibrio psicofisico, messo a rischio dalla situazione.

## Sono più a rischio le **donne**

Per il fatto che i ruoli di cura degli altri sono tradizionalmente affidati alle donne, sono proprio loro a essere più facilmente colpite dalla sindrome, che solo in rari casi può, invece, interessare anche gli uomini.

■ Sono "a rischio" le persone che si

trovano a dover **ricoprire più ruoli** impegnativi allo stesso tempo (per esempio, i genitori single che lavorano, chi svolge lavori particolarmente impegnativi che non lasciano spazio ed energie per una vita affettiva soddisfacente, o chi si deve occupare

di familiari con malattie invalidanti, svolgendo al contempo attività produttive) e, quindi, ad avere la perenne sensazione che il tempo non sia "mai abbastanza".

■ In realtà, è proprio **il tempo che non basta mai** a connotare più precisamente

la Sandwich syndrome, perché in queste situazioni si viene a creare un distacco troppo ampio tra le proprie aspirazioni personali (le esigenze del sé) e la possibilità di realizzarle, continuamente rimandata per una cronica mancanza di tempo.

## I fiori di Bach

Sono conosciute con questo nome **essenze ricavate dai fiori**, elaborate dal dottor Edward Bach, medico omeopata inglese, negli anni Trenta. Era convinzione del dottor Bach che fosse sbagliato rivolgere l'attenzione solo alla malattia e che fosse invece importante rivolgersi all'essere umano nella sua totalità, cercando di riequilibrare sul nascere quegli scompensi psicofisici che possono, con l'andare del tempo, condurre alla malattia.

■ Dalle sue osservazioni e dai suoi studi sono nate le essenze floreali utilizzate ancora oggi, che sono poi state **riprese da medici delle diverse parti del mondo**, dando vita a "famiglie" di essenze floreali diverse (esistono oggi, per esempio, fiori californiani, francesi, australiani, alaskani).

■ I rimedi sono in vendita nei negozi specializzati (farmacie ed erboristerie) in flaconcini pronti all'uso. Se ne mettono **4 gocce direttamente sotto la lingua per 4 volte al giorno**, senza l'obbligo di attenersi a orari rigidi o a condizioni particolari. È sempre consigliato, dopo qualche tempo, verificare con gli esperti l'efficacia del rimedio o dei rimedi, per poter eventualmente "correggere il tiro".

■ I fiori possono essere un **ottimo aiuto** per riequilibrare profondamente le persone con la Sandwich syndrome, ma è importante saper scegliere, nella gamma delle essenze disponibili (attualmente i Fiori di Bach sono 38, oltre al Rescue Remedy, composto da una miscela di essenze diverse) quelli più adatti al proprio caso specifico. Lo stress, infatti, si può manifestare in ogni persona con caratteristiche diverse; e, poiché questi rimedi sono rivol-



ti non al sintomo ma alla persona, è importante scegliere correttamente, magari con l'aiuto degli esperti, quelli più adatti.

■ Oltre a rimedi più "personali", per questa sindrome sono indicati **abbinamenti apparentemente contraddittori**, che funzionano proprio perché il problema stesso è caratterizzato da numerose contraddizioni. Ecco le principali.

### AGRIMONY + CENTAURY

Per esempio, potrebbe essere indicata l'accoppiata **Agrimonia-Centaurea** (in inglese, come sono più conosciuti, Agrimony e Centaury). Apparentemente si tratta di due opposti, perché Agrimony è il rimedio per chi tenta di sorridere sem-

## I rimedi "dolci"

Sono diversi i rimedi capaci di riequilibrare nel tempo la persona, aiutandola a rimettersi in contatto con le parti più profonde di sé e a ricostruire i frammenti di

personalità che stati di crisi profondi e prolungati nel tempo possono avere dissociato. I fiori di Bach e alcuni tipi di movimento si prestano bene per questo impiego.

trebbe essere costituita da Pine e Vine (pino e vite). Il primo è il fiore di **chi si fa carico di tutte le colpe**, anche se non sono sue, desiderando in qualche modo espiarle e sentendosi perennemente in debito con la vita e con gli altri.

■ **Vine** è, al contrario, il fiore di **chi eccede nel controllo di tutto** e di tutti, soffre facilmente di insonnia e ipertensione (pressione del sangue alta). Sono spesso persone che hanno paura di essere "scavalcate" e perciò hanno difficoltà a demandare ad altri. Sono caratterizzate da continui mal di schiena.

### IMPATIENS + CRAB APPLE

Rappresentativo per questa sindrome è anche l'abbinamento Impatiens e Crab Apple. Impatiens è il fiore di chi è estremamente veloce, deve fare tutto e subito, è **iperattivo** e molto spesso preferisce fare da solo, perché la lentezza degli altri lo esaspera.

■ Anche **Crab Apple** ha a che fare con il **perfezionismo**, ma in questo caso viene rivolto all'igiene, alla strenua lotta contro virus, batteri, malattie e tutto quello che viene considerato sporco o impuro, oltre a essere il rimedio principale contro i sensi di colpa.

### STAR OF BETHLEHEM

Quasi universali, parlando di Sandwich syndrome, sono infine i benefici di Star of Bethlehem. Si tratta del fiore che meglio **lenisce le ferite dell'anima**, di quello che consola i non amati e aiuta a vedere di nuovo i lati positivi e piacevoli dell'esistenza. È particolarmente adatto alle personalità che presentano il bolo isterico (cioè, la sensazione di dover deglutire continuamente), perché non riescono a "ingoiare il rospo".

pre, anche se ha terribili tensioni muscolari; di chi vuole fingere che vada tutto bene anche quando non è così, cercando così di salvare il suo "personaggio", a volte anche facendo ricorso a stimolanti pur di tenersi sempre "su".

■ **Centaury** è il fiore delle **Cenerentole**, di coloro che si sacrificano sempre per gli altri e sembrano incapaci di dire di no a chiunque chieda loro aiuto. In realtà, spesso si tratta di due facce della stessa medaglia e la chiave di lettura comune è un sacrificio di sé, che va oltre i limiti tollerabili o, comunque, sani.

### PINE + VINE

Un'altra combinazione utile po-

## Alcune tecniche di movimento

Ormai sono molti gli studi e le esperienze che hanno confermato il valore curativo di alcuni movimenti e della danza. Il corpo sembra, infatti, dotato di una sua **antica "saggezza"**, che gli permette di indicare con estrema precisione che cosa non va, ma anche di agire per riequilibrare la situazione.

→ I sintomi fisici più comuni per chi soffre di questa sindrome sono le **tensioni muscolari**, concentrate in particolare nella zona delle spalle e del collo (dove, a livello simbolico, si portano i "carichi" anche emotivi), ma che spesso si manifestano anche con rigidità alle gambe, spasmi digestivi o mal di testa dovuto alla tensione.

→ Le tecniche di movimento riequilibranti sono molte e si possono citare, solo a titolo di esempio, lo **yoga, la danza, il**



### Qi-Gong e il Tai Qi.

Particolarmente efficace per questo genere di problema è risultata la **danza Butoh**, da cui si sono tratte "figure su misura" che è possibile imparare da professionisti. Le figure sono 4 o 5, sono personalizzate (per esempio, il giovane principe, il guerriero, il folle e la donna) e quelle più adatte al singolo caso vengono scelte dopo un'attenta analisi energetica.

→ La danza Butoh è nata in Giappone nel secondo dopoguerra e ha avuto immediatamente un grande impatto per la potenza espressiva e le dissonanze provocatorie che la compongono (per esempio, può succedere che la parte superiore del corpo si muova con leggerezza e grazia, mentre la parte inferiore pesti i piedi o si muova in modo violento e sgraziato). È diventata ben presto un simbolo della devastazione, non solo esteriore ma anche interiore, provocata dall'esplosione della bomba atomica e dalla conseguente volontà di "guarigione".

## da ricordare

Per superare tensioni e momenti di crisi, può essere utile la visualizzazione creativa

## Per superare i momenti di crisi

Un riequilibrio profondo delle persone colpite da Sandwich syndrome è quindi possibile, ma richiede ovviamente tempi abbastanza lunghi. Nel frattempo, si possono impiegare rimedi "tampone", che per la loro immediatezza sono in grado di **allentare in tempi brevissimi la tensione**, aiutando così a superare i momenti di crisi.

→ La chiave per arrivare abbastanza rapidamente a questi risultati è la **respirazione**, da abbinare a esercizi di **visualizzazione creativa**. Questa tecnica si basa sulla constatazione che per le parti profonde della psiche, non fa alcuna differenza se un evento è reale o solo immaginato in modo molto vivido. Un esempio classico è la situazione di quando ci si sveglia di notte, con l'impressione di avere udito un rumore strano o che ci sia un intruso in casa.

→ Anche se non c'è niente di vero, basta questo pensiero per scatenare le **reazioni fisiche relative**, con un immediato stato di

allerta, pulsazioni e respirazione accelerati, muscoli in tensione e così via. Il meccanismo funziona, per fortuna, anche in senso inverso, per cui basta convincere questi strati della mente che tutto va bene per suscitare risposte tipiche di uno stato di benessere, anche in assenza di stimoli positivi dall'ambiente circostante.

→ In genere queste tecniche, una volta apprese, richiedono solo **pochi minuti di concentrazione**. Solo per comprendere come funzionano, si può parlare delle visualizzazioni da attuare quando si ha "fame d'aria". In questo caso è utile

**visualizzare spazi aperti** (un paesaggio marino o montano, per esempio) e spostare l'attenzione dal sintomo fisico (la fame d'aria) all'immagine: le grandi ondate, la cresta delle montagne, una vela gonfiata dal vento. Sarà quindi la concentrazione su queste immagini ad allentare la tensione e consentire così la ripresa di una respirazione normale.

## IN PRATICA

### A CHI RIVOLGERSI

L'associazione Eutopie Onlus (tel. 02.26.822.995 sito internet [www.eutopie.it](http://www.eutopie.it)) si pone come uno

spazio per la possibile **formazione di gruppi di aiuto-aiuto**. Gli specialisti dell'associazione hanno elaborato un pro-

gramma, che viene personalizzato e che le persone possono applicare a casa in autonomia, secondo i tempi e gli spazi disponibili.

*Servizio di Emanuela Marchesano.*

*Con la consulenza di Cristina Bonfanti, fitoterapeuta esperta in fitoterapia cinese e presidente dell'associazione Eutopie Onlus, e della dottoressa Maria Rita Comerio, medico agopunturista, docente, esperta di medicine tradizionali, coordinatrice del comitato scientifico di Eutopie.*

## DIZIONARIO

**BOLO ISTERICO** sensazione di avere qualcosa in gola che non si riesce a deglutire.

**FALSA ANGINA** dolore localizzato al petto come se fosse in corso un attacco di cuore.

**FAME D'ARIA** situazione in cui la persona continua a inspirare senza avere l'impressione di riuscire a inspirare abbastanza aria.