

Dr.ssa Germana Prencipe
psicologa-psicoterapeuta
Relazione di introduzione “Corpo e Armonia”
per la Conferenza di Apertura
Oriente in Riviera, SABATO, 16 MAGGIO 2009 ORE 16.30
Villa Widman Via nazionale, 420 MIRA
www.orienteinriviera.it
<http://psicologia.prencipe.free.fr>

Il corpo è un tema molto discusso e caro alla psicologia in quanto apre gli orizzonti a interessanti spunti applicativi per la Psicoterapia e per la psicologia della salute e dello sport, la cui finalità principale non è solo la cura della patologia, ma la promozione della salute, cioè di quel processo che mette le persone in condizione di aumentare il proprio stato di benessere fisico, mentale e sociale e relazionale.

L'individuo per stare bene e vivere in modo pieno dovrebbe essere in grado di identificare e di realizzare le proprie aspirazioni, di riconoscere e soddisfare i propri bisogni cercando di modificare o convivere con il proprio ambiente in modo creativo.

Le manifestazioni corporee sono elementi di attenta osservazione nel contatto tra il terapeuta e il cliente, in modo particolare per le terapie olistiche che tengono conto dell'organismo nella sua totalità.

La postura, i movimenti apparenti- volontari o incosci- **microgesti semiautomatici** (tamburellare le dite, dondolare il piede, **minicontrazioni delle mascelle, la voce**, il ritmo respiratorio ampiezza e blocchi, come pure la circolazione sanguigna, laddove è percepibile attraverso pallori o rossori localizzati, sono tutte manifestazioni corporee rivelatori del processo in corso e fonte di messaggi delle persone.

Forse per molto tempo il corpo è stato rappresentato in modo non completo, il corpo è spesso rappresentato con la testa e lo psicologo è associato allo “strizza cervelli”.

Una grande maggioranza di persone associa la competenza dello Psicologo alla cura di patologie che riguardano in qualche modo solo “la testa”, anche se le problematiche presentate dai clienti coinvolgono di fatto ben altre funzioni legate al corpo: dai disturbi alimentari, relazionali, sessuali, ai frequenti stati d'ansia e alla depressione in cui è coinvolto tutto il corpo.

Del resto quando si fa esperienza di un condizione di malessere o di disagio, essa si avverte in tutto il corpo e non solo alla testa e i sintomi sono fisici, con manifestazioni che coinvolgono parti del corpo o in modo diffuso tutto il corpo.

Oggi vi è grande interesse per attività fisiche anche estetiche e ciò può essere buono, ma non sempre vi è **una sana integrazione tra mente e corpo.**

Il corpo viene ancora considerato un oggetto di esperienza e non parte del soggetto, viene trattato come se fosse altro da sé. La sensazione e i messaggi che il corpo ci danno possono essere esperiti, vissuti, come se fossero esterni all'organismo e non parte della persona.

Questo rinnegamento del corpo è evidente nel linguaggio spesso utilizzato per riferirsi all'esperienza corporea..

Quando ai miei pazienti *chiedo di descrivere* le sensazioni corporee o quello che provano a livello corporeo, molte persone rispondono con identificazioni impersonali: “la spalla è tesa,....il collo è bloccato, il torace è rigido” L'uso di **“la/il”** nel riferirsi al proprio corpo caratterizza chiaramente il corpo come un oggetto distante dal senso dell'io.

Il corpo diventa una proiezione di se stessi, qualcosa di esterno alla propria persona. Tale slittamento tra il soggetto e l'oggetto dell'esperienza avviene anche in persone che praticano arti marziali o che fanno sport, e che hanno un senso cinestetico e

cinestesico molto sviluppato del proprio corpo, ma che lo percepiscono fuori da se stessi, il corpo non è sentito emotivamente.

Molto frequente **oggi vi è il bisogno di controllare il corpo e le sue funzioni (nei disturbi alimentari), il corpo diventa un ingranaggio, un parte di una macchina.**

È interessante vedere come il disagio, il malessere, i sentimenti che proviamo spesso siano espressi con metafore che riguardano il corpo. Il recupero, un po' paradossale, del rapporto tra mente e corpo avviene quando si avverte imperioso un disagio.

"Mi sento depresso e non ho voglia di muovermi", "Mi sento un vuoto dentro", "mi sento un sacco vuoto", in caso di una situazione d'ansia e/o di difficoltà di relazione: mi sento "paralizzato", "Mi rode il fegato", "Non riesco a respirare...", "Mi sento un peso sullo stomaco", "Ho ingoiato un rospo..." sono tutte espressioni che riconducono al corpo.

Quando un paziente espone un disagio lo dice a parole, con la bocca, con la voce, ma lo manifesta in modo inconsapevole anche con tutto il suo corpo.

Risulta, quindi, importante poter **dare parola al corpo, cioè** prestare attenzione ai messaggi che ci il corpo ci trasmette e entrare in sintonia con esso per poi riuscire a **dare corpo alla parola**

La Psicologia in realtà potrebbe offrire un'ottima base per lo studio del corpo inteso non più come mero sistema nervoso.

Il corpo in tale ottica non sarebbe più inteso come semplice oggetto, strumento o manifestazione di qualcos'altro, ma corrisponderebbe a un tutt'uno con la persona, espressione di complessi processi sistemici.

Le emozioni che proviamo, hanno una stretta relazione con il nostro corpo e con il nostro benessere o malessere psicologico.

Interessante a questo proposito sono le metafore corporee che riguardano **situazioni di stress.**

Per esempio l'espressione "**stringere i denti**" può offrire uno spunto di lavoro e di consapevolezza del nostro rapporto con il corpo. Tale espressione evidenzia l'atteggiamento mentale di chi mette in secondo piano il proprio benessere per il raggiungimento di un obiettivo futuro, esso si concretizza nel corpo a livello della mandibola e dei muscoli della masticazione che si irrigidiscono in maniera spasmodica in contratture frequenti e stabili..

È molto frequente la tendenza ad accumulare nella zona oro-labiale tensione e stress quotidiano, in modo particolare può accadere quando si è alla guida di un'auto, o in una condizione di sforzo lavorativo.

È possibile diventare consapevoli, attraverso degli esercizi delle nostre tensioni muscolari e farci comprendere la complessità delle relazioni tra corpo, emozioni e linguaggio.

La tensione della mascella, può **evidenziare a livello corporeo un dolore** dovuto a un'emozione antica.

L'amplificazione del dolore, nonostante la situazione poco piacevole, può metterci in un contatto più consapevole con il nostro corpo e aiutarci a può farci sciogliere le contratture della mascella, per trovare una strategia per rilassare la parte.

Si può acquisire una maggiore consapevolezza delle reazioni psico-corporee attraverso la respirazione, la postura...che assumiamo quando affiora un'emozione.

Da una semplice esperienza di amplificazione di una metafora, "Stringere i denti" è possibile esplorare notevoli livelli personali e trovare nuovi spunti per una rielaborazione dinamica e una ri-narrazione anche "terapeutica" della propria storia personale.

Tale attività terapeutica può svolgersi a livello individuale o in un'attività di gruppo.

Il corpo parla, le esperienze iniziano ad avere voce e prendono corpo, cioè sono accessibili alla consapevolezza, raggiungendo così un senso di piena realtà e di **armonia.**

L'uso consapevole del linguaggio, della parola, anche nella sua forma della metafora, non scissa dall'esperienza emotiva è potenzialmente in grado di facilitare processi di crescita e di consapevolezza. Si creano così le premesse per un miglioramento della qualità della vita, delle relazioni interpersonali e del proprio benessere, aumentando la capacità di provare piacere.

Questa è la psicologia del Benessere che utilizza il patrimonio della persona e la rende aperta a esperienze legate all'arte, allo sport, in cui si facilita l'integrazione di aspetti corporei e psicologici, in cui è possibile un dialogo multidirezionale dal corpo alla parola/dalla parola al corpo in un rapporto pieno con la realtà.

Lo psicologo-lo psicoterapeuta diventa promotore della salute, un accompagnatore e facilitatore ludico di processi di cambiamento che interessano la persona nel suo complesso.

Il nostro corpo, se ascoltato, può diventare un fedele e saggio compagno di vita e può indicarci la strada da seguire nel viaggio della nostra vita.

Noi siamo il nostro corpo in esso è riposta la nostra storia e la base del nostro futuro.

Riflessioni conclusive

Mi auguro con questa mia breve relazione di avervi sollecitato a una maggiore curiosità e consapevolezza dell'originaria unità psico-soma, (e all'unità mente-corpo-) intesa come un senso di pienezza del Sé animato da un corpo di natura psichica.

Tutte le attività sportive possono essere promotrici di benessere e di armonia, ma lo sono ancora di più quando permettono di sviluppare la consapevolezza del collegamento fra espressione corporea ed espressione emotiva.

Un lavoro di tipo corporeo in campo psicologico e clinico può essere d'aiuto poiché coinvolge direttamente l'individuo su un piano esperienziale e gli permette di contattare, svelare e divenire consapevole di emozioni, immagini e memorie corporee profonde e arcaiche.

Una successiva riflessione verbale contribuisce ad integrare le parti estranee a quella esperienza.

Potrei concludere dicendo: Corpo e mente in armonia, questa è la vera terapia.

Grazie.

Bibliografia:

Serge Ginger “**La Gestalt: Terapia del “contatto” emotivo**”. ed. Mediterranee, Roma, 1990

James I. Kepner: “**Body process Il lavoro con il corpo in psicoterapia**” Ed. Franco Angeli, Milano 2007