

Il tradimento del corpo. Un percorso di autoaffermazione

Dott.ssa Tiziana Casazza – Psicologa e formatrice

Il percorso di G. per far emergere la sua assertività (capacità di autoaffermarsi) è un interessante viaggio verso la consapevolezza emotiva. Emozione è un termine composto: *e-motion*, ovvero “movimento fuori”. Esprimere emozioni significa portare la propria forza vitale fuori da sé, esprimere quindi se stessi al mondo esterno.

“Come al solito ho sbagliato... Ma cosa mi passava per la testa? ...sono un disastro, non ce la farò mai!”. Questi sono alcuni dei pensieri che animavano la mente di G., quando si è rivolta a me per una consulenza; la turbavano molto più di quello che volesse ammettere.

Le hanno sempre insegnato a “pensare con la testa prima di agire” e lei ha sempre preso alla lettera questo insegnamento. Tanto che si è dimenticata tutto il resto! Si sforzava di capire la sua mente, analizzandone ogni minimo pensiero, in modo tale da poter avere un pieno controllo su di essa.

Tutto questo non aiutava però G. ad affrontare il malessere che viveva quotidianamente. Così ha iniziato a porsi quesiti come “ma io chi sono? Posso identificarmi con i miei pensieri?”.

Questo dubbio non è poi così strano. Da secoli siamo abituati a pensare che noi siamo ciò che pensiamo e che il corpo è materia distinta da questo. Cartesio¹ ne sa qualcosa... Per questo motivo per il corpo ci sono medici specifici (cardiologo, urologo, gastroenterologo...), mentre per la testa ci sono psicologo e psichiatra.

Tutto torna! Ma allora perché se abbiamo il mal di pancia, prendiamo un antidolorifico e se abbiamo l'ansia, prendiamo un tranquillante? Il tranquillante viene assunto tramite il corpo e agisce sul corpo.

Inoltre come capiamo che siamo in preda all'ansia? Respiro corto, battito cardiaco accelerato, sudorazione accentuata, mal di stomaco... sintomi fisici!

Provate ad accelerare la frequenza della vostra respirazione per 30 secondi e ponete attenzione a come vi sentite... non so voi, ma io mi sento improvvisamente agitata, in ansia oserei dire. Allora è il corpo che induce gli stati d'animo o sono gli stati d'animo che inducono i sintomi corporei?

Finché operiamo questa distinzione, non troviamo risposta. Questo perché in realtà questa distinzione non esiste.

Qui torno ai quesiti di G.: noi siamo i nostri pensieri, le nostre azioni, le nostre sensazioni corporee e le nostre emozioni. Tutte queste funzioni sono integrate e interagenti.

Mentre leggiamo questo articolo, per esempio, agiamo (leggendo), pensiamo (“questo articolo mi incuriosisce”, “mi annoia...”), proviamo emozioni (sorpresa, noia, curiosità...) e sensazioni corporee

(siamo comodi/scomodi così seduti, sentiamo freddo/caldo...). Questo avviene sempre, in ogni attimo della nostra vita, così automaticamente che non ce ne accorgiamo. Avviene perché siamo ben integrati con noi stessi.

Il lavoro svolto con G. tiene in considerazione questa complessità, grazie all'ausilio dell'approccio biosistemico. È necessario che mi soffermi brevemente sul quadro teorico della biosistemica.

La biosistemica si basa sul presupposto che a disagi di tipo psicologico corrispondano disagi di tipo fisico. Per fisico si intendono sia il comportamento, manifesto nella gestualità, la mimica facciale, la postura, sia i disturbi di tipo neurovegetativo, manifesti nei disturbi gastrointestinali, cardiocircolatori, respiratori, endocrini... In particolare si suppone che l'inibizione protratta dell'azione di fronte a stimoli stressanti provochi disequilibri a livello di sistemi, quali i sistemi nervosi centrale ed autonomo, endocrino ed immunitario. Si suppone inoltre che la naturale alternanza delle componenti del sistema nervoso autonomo (simpatico, che regola l'attivazione di energia e parasimpatico, che regola il recupero energetico), possa essere alterata, mutandosi in azione simultanea a causa di protratte situazioni stressanti; questo ostacolerebbe un pieno riposo rigeneratore e una piena attivazione delle energie durante il lavoro. Una terza possibilità di disfunzione è data dalla difficoltà di interazione tra le funzioni principali con cui l'uomo si interfaccia con il mondo esterno: funzione cognitiva, motoria ed emotiva. Siccome si teorizza che ognuna di queste tre funzioni siano originate da tre strati dell'embrione, si presuppone che uno squilibrio tra le loro azioni possa colpire anche gli apparati che da questi tre strati sono originati (apparati nervoso e scheletrico, cardiocircolatorio e muscolare, gastrointestinale e respiratorio).

La biosistemica interviene favorendo l'espressività spontanea e naturale del corpo, senza l'utilizzo di interpretazioni o consigli diretti da parte del consulente. Egli ascolta come guida che accompagna nel processo di presa di coscienza il paziente, con l'obiettivo di ristabilire le alterazioni cronizzate a livello dei sistemi biologici, oltre che dei sistemi relazionali, in cui è inserito il paziente.

A fronte di eventi importanti e significativi, la funzione cognitiva di G. lavorava in eccesso, sfinendo la componente motoria e boicottando quella emotiva. Contemporaneamente si erano attivate le azioni parallele della coppia simpatico/parasimpatico. Questo le impediva l'accesso sia alla energia vitale, importante per un

¹ Cartesio distingueva il corpo (*res extensa*) dall'anima (*res cogitans*). Il primo è materia che ha un'estensione; la seconda è “sostanza pensante”. Poiché pensa, l'uomo non può dubitare di esistere: *cogito ergo sum*.

riposo rigeneratore, sia al riposo, indispensabile per ricaricare l'energia spesa durante il lavoro.

La nostra collaborazione ha avuto l'obiettivo di riallineare le tre funzioni (cognitiva, motoria ed emotiva) e ristabilire la collaborazione sinergica simpatico/parasimpatico.

Attraverso il nostro lavoro G. ha realizzato di vivere immersa nella paura. Era talmente abituata a provarla, che non la sentiva più. Un po' come un costante mal di testa: alla fine ti abitui alla sua presenza e non lo senti più, a meno che questo non raggiunga un'intensità elevata.

Come prima reazione, G. ha tranquillamente deciso di ignorare la sua paura. Tuttavia ignorare un problema non lo fa scomparire. In tal modo si è innescato un circolo vizioso per cui più scappava dalla sua paura, più la sentiva. E più la sentiva, più dolore provava. Affrontava questa situazione, fuggendo nella parte di sé che riteneva più sicura, quella che conosceva meglio e in cui si muoveva come un pesce nell'acqua: la sua mente. Di conseguenza nel corpo regnava l'anarchia. La sua paura era come un buco nero in cui ogni emozione implodeva, rimaneva sola e sovrana. Tutto questo a spese del fisico, che cercava di difendersi come poteva. Da qui una serie di problemi legati a bruciori di stomaco, mal di testa... se non poni attenzione al tuo corpo, lui cercherà il modo di farti sentire da te comunque. Sono ormai noti gli studi che indicano lo stress come nemico del sistema immunitario e come fonte di problemi di varia natura: gastrointestinali, cardiovascolari, respiratori, malattie ormonali e della pelle. Negli ultimi anni alcuni studi azzardano ad annoverare tra i disturbi correlati anche il cancro.

Arrendendosi alla pressione della paura di essere accolta, nella situazione protetta dello studio, il dolore si attenuava; si è definito sempre di più e l'intensità diminuiva progressivamente. Con il tempo G. ha imparato ad affrontarlo. Questo le ha permesso di sentirsi di nuovo protagonista della sua vita ed ha vinto sul suo senso d'impotenza. Ha accettato il rischio di vivere, ed ora che non è più impegnata a fuggire dalla sua vita interiore, può occuparsi della sua vita esteriore con maggior efficacia (lavoro, famiglia, amici, interessi...).

Vivere significa accettare l'incerto, lo sconosciuto, la paura (paura di perdere qualcosa di importante, paura dell'ignoto, dell'incerto...). Non si sta meglio senza fatica, chiunque venda questa speranza, mente. Voglio citare una frase; e spero che il suo autore, che leggendo la riconoscerebbe certamente come propria, non me ne voglia: "*come nelle favole, se vuoi sposare il principe, devi*

attraversare la foresta nera, altrimenti devi accontentarti dello stalliere".

Il corpo non mente, esso non è un contenitore vuoto, ma un luogo capace di esprimere l'identità. Così ascoltando il corpo, oltre la mente, dando parole alle emozioni e corpo alle parole, si può scoprire se stessi. Ora G. riesce a sentire le sue emozioni attraverso il corpo. Riesce ad avvertirle, distinguerle, accoglierle e accettarle. La realtà intorno a lei non è cambiata, ma è cambiata lei. Questo le permette di modificare ciò che non ama della realtà che la circonda.

Come afferma Enzo Spaltro, il passato e il futuro non esistono: il passato non c'è più e il futuro non c'è ancora, pertanto quello che deve interessarci è solo il presente. Il nostro corpo è il nostro presente. In esso si intrecciano le nostre sensazioni, emozioni e pensieri. Se ascoltiamo il nostro respiro, o poniamo attenzione al piacere di un massaggio, di una carezza, o sentiamo il dolore di una ferita, stiamo vivendo nel nostro presente. Il corpo ci impone di rimanerci; se invece pensiamo perennemente alla lite con il capoufficio di ieri o alla spesa che dobbiamo fare domani, viviamo nella nostra mente. È legittimo progettare il futuro o ricordare il passato, è tuttavia ingiusto esserne sequestrati. Quando questo avviene troppo a lungo, il nostro corpo inizia a fare i capricci; ci reclama qui e ora. Lui non conosce dubbi o bugie, può essere la nostra risorsa più ricca. Basta saperla usare!

Bibliografia:

- Boadella D., *Biosintesi*, Astrolabio, Roma, 1987.
- Boadella D., Liss J., *La psicoterapia del corpo*, Astrolabio, Roma, 1986.
- Downing G., *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma, 1995.
- Gellhorn E. (1967) *Principles of autonomic-somatic integration: physiological basis and psychological and clinical implication* Minneapolis, University of Minnesota Free Press
- Laborit H., *L'inibizione dell'azione*, Il saggiatore, Milano, 1986.
- Liss, J., *Dall'emozione al cancro, Le ipotesi più recenti sul Rapporto tra Emozioni e insorgenze Tumorali*, in Riza *Psicosomatica*, n° 68, Ottobre, 1986.
- Liss, J., Stupiggia M. (a cura di), *La Terapia Biosistemica*, FrancoAngeli, Milano, 1994. Lowen A., *Il piacere*, Astrolabio, Roma, 1984.
- Lowen A. *Volontà di vivere e voglia di morire* – Biosofia. Rassegna di studi di psicologia somatorelazionale. Milano, 2004.
- Pert C. "Le molecole delle emozioni" – Tea, Milano, 2005.
- Spaltro, E. *Conduttori di gruppo*. Feltrinelli, Milano, 2005.