



## Impariamo ad ascoltare il nostro corpo

Negli scorsi articoli ho spesso usato il termine integrazione ed evidenziato l'importanza di rimanere in contatto con noi stessi, ascoltando anche i segnali che provengono dal nostro corpo. Ho più volte sottolineato l'importanza di considerare sempre il fatto che siamo un tutt'uno, in quanto la nostra dimensione psichica non è un qualcosa di astratto, bensì è un tutt'uno con la nostra dimensione fisica, con il nostro corpo, attraverso il quale esprimiamo le nostre emozioni ed il nostro essere. Diverse ricerche scientifiche hanno evidenziato come mente e corpo siano intimamente collegati. Il dolore psicologico può indurre sintomi fisici e sintomi fisici possono indurre disagi a livello psicologico. In alcuni casi è addirittura difficile distinguere se la causa primaria sia quella psicologica o medica. Ma che cos'è il corpo? Proviamo a comprenderlo insieme. Il corpo (soma) è uno strumento di conoscenza e di contatto con sé e con gli altri. È fisicità, è uno spazio, è una dimora, è un confine, è polarità (destra e sinistra). Possiede un'interiorità e una soggettività. La mente stessa è corpo, risiede nel corpo. Nasciamo nel corpo e attraverso il corpo cominciamo a conoscere il mondo, a mano a mano che si sviluppano i sensi e i vari canali percettivi. Nel corpo si sedimentano le prime esperienze, i primi ricordi e le prime memorie, le prime emozioni. Tutto ciò che viviamo resta "scritto" nella nostra respirazione, nella nostra postura, nel nostro sguardo, nelle tensioni e rigidità muscolari. Anche le emozioni si manifestano tramite il corpo. Ad esempio quando avvertiamo paura ci tremano le gambe, quando ci sentiamo in ansia il cuore batte forte e se siamo arrabbiati diventiamo rossi. Quando sentiamo un dolore fisico spesso pensiamo che la causa possa essere esclusivamente di natura organica e che la psiche non c'entri nulla. Quando il medico ci comunica "Lei è solo stressato, dagli esami non risulta nulla", possiamo sentirci da una parte sereni per il fatto di non aver alcuna malattia, e dall'altra disorientati perché in realtà non ci sentiamo poi tanto bene. Sentire di avere forti dolori e non trovare un riscontro medico, può diventare fonte di ulteriore preoccupazione. Iniziamo così a chiederci quale sia la causa del nostro malessere e magari a cercare all'esterno cosa non

va nella nostra vita. Non sempre questa ricerca però porta a delle risposte soddisfacenti. Il nostro corpo a volte mette prepotentemente in scena lo stress emotivo, dando vita ad un processo di somatizzazione che può presentarsi attraverso una serie di disturbi: cefalea, mal di schiena, articolazioni doloranti, sintomi gastrointestinali, sintomi sessuali, sintomi pseudo-neurologici (deficit della coordinazione o dell'equilibrio). È importante quindi comprendere il significato emotivo del nostro dolore fisico proprio partendo dall'ascolto del nostro corpo. È necessario iniziare a guardare le situazioni "dal dentro", osservando noi stessi. Possiamo quindi smetterla di guardare fuori alla situazione che ci fa sentire male per guardare invece dentro di noi e prendere contatto con le nostre emozioni (paura, rabbia, dolore o vergogna), per acquisire consapevolezza delle nostre ferite, dei nostri bisogni profondi e dei comportamenti che sono auto lesivi, e che magari consideriamo normali. Il corpo apre la porta all'inconscio e alle memorie infantili, al preverbale (esperienze corporee a cui non abbiamo accesso) e al non verbale (modo di stare in relazione). Prendere contatto con esso può agevolare l'emergere di vissuti profondi, attuando il passaggio da implicito a esplicito, rendendo consapevole quello che c'è, (racconta con un gesto quello che stai sentendo, esprimi con un movimento quello che c'è, raccontami la tua tristezza usando la tua postura). L'obiettivo del lavoro terapeutico infatti in questi casi sarà proprio quello di lavorare sullo sviluppo dell'aspetto emotivo, che bloccandosi si esprime solo a livello corporeo tramite il sintomo. Si tratterà di imparare a leggere e a codificare le proprie emozioni, affinché queste possano essere espresse adeguatamente e trovare il giusto canale di uscita, lasciando libero il corpo da disturbi che non gli appartengono.

Per saperne di più contattare la dott.ssa Tiziana Di Fazio

Via Bruno Buozzi, 1 Genzano di Roma

Cell. 3288312415

<https://www.facebook.com/Tiziana-Di-Fazio-216637302075122/>

[Read More](#)

---