

IL CORPO E L'EMOZIONE

di Marialuisa Candiani

Il corpo è lo 'strumento' attraverso il quale la nostra emotività si esprime. Le emozioni diventano risposte fisiche che innescano nell'organismo reazioni, talvolta, molto potenti. Queste reazioni fisiologiche sono in grado di sconvolgere il delicato equilibrio che regna nelle nostre funzioni vitali. La rabbia, per esempio, può provocare una forte scarica di adrenalina con conseguenze su tutto l'apparato circolatorio. Il sangue scorre più velocemente e il cuore batte con un ritmo accelerato...ed ecco che il corpo diventa il veicolo attraverso il quale un'emozione, scatenata da un dialogo o da un pensiero, viene espressa e manifestata. La psicoanalisi e la psicologia, in qualità di 'scienze' che si occupano di emozioni e pensieri, si sono a lungo interrogate sul passaggio dall'emozione alla sua espressione corporea. E in particolare modo l'attenzione si è focalizzata sul disagio emotivo che trova espressione nel corporeo, fino ad arrivare a generare malattie fisiche, non causate da patologie o malfunzionamenti d'organo. La risposta e la cura di questi sintomi non può essere trovata, quindi, solo nella cura medica, ma è necessario un sostegno emotivo e psicologico, in grado di sciogliere la sofferenza che ha scatenato il malessere fisico. Freud, tra i primi, si confrontò con le sue pazienti 'isteriche' che esprimevano il loro disagio emotivo attraverso espressioni fisiche quali paralisi o svenimenti, non causati da sofferenze neurologiche o di altra natura organica. La spiegazione che Freud formulò fu la 'conversione isterica'. Le emozioni, i ricordi che la mente si rifiuta di accettare e che quindi cerca di rimuovere, di dimenticare rimangono presenti all'interno della psiche della persona, che non può davvero 'cancellare' parti e pezzi della sua storia, della sua memoria. La mente non è però in grado di prendersi carico, rielaborare e archiviare queste pensieri e ricordi, in quanto provocano una sofferenza molto profonda e difficile da gestire. Così la loro espressione passa attraverso il corpo, che diventa il palcoscenico nel quale i contenuti che si cerca di cancellare, vengono messi in scena. Uno svenimento, per esempio, può essere usato per fuggire da una situazione carica di emotività, alla quale non si vorrebbe assistere. Quindi la risoluzione di queste manifestazioni fisiche, può passare attraverso il recupero dei ricordi e dei pensieri dolorosi e attraverso il sostegno del paziente nell'integrazione di questi contenuti 'rimossi'. Anche la McDougall, nella sua attività terapeutica si occupò di pazienti con gravi disturbi psicosomatici, come la colite ulcerosa, che può, se non risolta, portare gravissimi danni fisiologici o addirittura alla morte. La McDougall spiegò queste espressioni fisiche debilitanti, come un passaggio al corpo di contenuti emotivi così profondamente angoscianti, che vengono 'tagliati fuori' dal mondo della mente e dei ricordi e passati al corpo, che diventa l'unico canale in grado di esprimerli. Anche medici di impostazione junghiana, quali Dethlefsen e Dhalke, interpretano la malattia fisica come un'espressione di emozioni, pensieri e ricordi che non essendo contenuti dal pensiero cosciente, ma dal pensiero più profondo, che gli junghiani chiamano l'ombra, trovano la loro espressione nel corporeo. Quindi l'integrazione del messaggio veicolato dalla 'malattia' nel pensiero cosciente, aiuta il corpo a liberarsi dal sintomo

fisico. Vediamo, quindi, attraverso la breve carrellata sulle teorie psicanalitiche che interpretano le espressioni fisiche del disagio emotivo, che il corpo è il veicolo di importanti messaggi, derivanti dalla psiche, soprattutto in quelle situazioni dove le emozioni sono difficili da gestire con il solo ausilio del pensiero cosciente. E' quindi auspicabile sempre un profondo e attento ascolto dei segnali che arrivano dal corpo. Ed è ancora maggiormente auspicabile una stretta collaborazione tra psicologi, fisioterapisti, medici e tutti coloro che si occupano di 'salute', in quanto un lavoro armonico e coordinato permette all'individuo di integrare in maniera completa sia il corpo che la mente, soprattutto nelle situazioni in cui vi è una profonda sofferenza. Il Centro Ireos propone, per questo motivo, percorsi di lavoro integrato, in cui la stretta collaborazione tra il fisioterapista e le psicologhe consente una presa in carico globale della persona, offrendo l'opportunità di un lavoro che integri la parte corporea e quella emotiva, favorendo il raggiungimento dell'armonia che consente la piena espressione dell'identità personale. Il lavoro integrato aiuta e sostiene la persona a dar voce alle 'parole del corpo' portando alla luce immagini, pensieri e ricordi attraverso tecniche di massaggio e rilassamento. I contenuti rimossi vengono così resi disponibili all'attenzione cosciente, per poi essere rielaborati nella parte seguita dallo psicologo, che sostiene la persona nell'integrazione dei contenuti 'trasmessi' dal corpo nel mondo emotivo, consentendo così l'espressione armonica dell'identità personale. E', inoltre, di fondamentale importanza durante un percorso di lavoro integrato, la presenza del genitore dello stesso sesso o del partner, in quanto la loro presenza, carica di amore e comprensione, aiuta il contenimento delle emozioni che si scatenano nel momento in cui il corpo esprime le immagini che la psiche ha scritto a 'lettere di fuoco' nella pelle.