



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

06-05-2025

Il corpo che siamo

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

“Non abbiamo un corpo. Siamo un corpo.”

Maurice Merleau-Ponty

Il corpo è la nostra modalità primaria di essere nel mondo, è il nostro primo “strumento di senso”.

Embodiment

Si può tradurre con “incarnazione” o “mente incarnata”.
Mente e corpo non siano entità separate, la mente esiste attraverso il corpo.

Ogni stato mentale ha un correlato corporeo e ogni atto cognitivo è influenzato dalla postura, dal tono muscolare, dalla respirazione, dalla storia somatica individuale.

Non è solo “avere un corpo”, ma “essere nel corpo”.

Nel paradigma dell'embodiment:

- Non abbiamo un corpo: siamo un corpo.
- Il corpo non è uno strumento della mente, ma la condizione stessa perché la mente possa esistere.
- Le esperienze cognitive, emotive, sociali non sono mai disincarnate: sono mediate e modulate dal corpo.

Il corpo non è solo il luogo dove le emozioni “passano”, ma è anche sede e strumento di esperienza.

È una memoria: registra, trattiene, esprime.

Quindi influenza il modo in cui la persona sente, percepisce e si muove nel mondo.

Registra (come "hard disk" dell'esperienza)

Ogni emozione attiva una risposta corporea: battito, muscoli, ormoni, respiro, postura. Se queste emozioni si ripetono spesso, il corpo cristallizza la risposta: si abitua a certe tensioni, posizioni, contrazioni. (Es: una persona che cresce in un ambiente dove deve sempre controllarsi può sviluppare mascelle serrate, spalle rigide, respiro alto).

Le memorie corporee sono implicite, non verbali.

Non sono “ricordi” nel senso classico, ma schemi motori, sensoriali, viscerali.

Sono attivate automaticamente, spesso al di fuori della consapevolezza.

Nella primissima infanzia, quando il cervello verbale è ancora immaturo, tutto ciò che accade si imprime nel corpo.

La qualità del contatto fisico, del contenimento, del ritmo con la figura di attaccamento si traduce in schemi corporei e regolatori.

Trattiene (ciò che la psiche non riesce a elaborare: traumi, emozioni proibite, conflitti).

"Corazza muscolare": una tensione cronica che serve a contenere l'energia emotiva. (Es: trattenere il respiro per non piangere nel tempo, diventa abitudine. Il torace si irrigidisce, il diaframma si blocca)

Tensione cronica = memoria congelata

La tensione muscolare non è solo fisiologica, ma anche relazionale ed emotiva.

Il corpo si irrigidisce per non sentire, per non crollare, per non “cedere” a un'emozione non accettata (rabbia, paura, vulnerabilità).

Somatizzazione: quando le emozioni non trovano spazio di espressione o consapevolezza, il corpo le trattiene sotto forma di sintomo: (gastrite - rabbia trattenuta, mal di testa - controllo eccessivo, dolori muscolari - carichi interiori non espressi).

Esprime (il corpo ci parla):

con un gesto evitante, con una postura chiusa, con un tremolio, una rigidità, un rossore.

“Il corpo non sa mentire”: anche se la mente cerca di razionalizzare o negare, il corpo mostra ciò che si sente davvero.

Sintomi come messaggi: i sintomi corporei possono essere forme espressive. Non sono “errori”, ma tentativi del corpo di raccontare un bisogno o un disagio.

(Un lutto mai elaborato, una rabbia mai permessa, un bisogno mai ascoltato).

Il corpo non è solo un contenitore passivo, ma un archivio attivo di esperienze emotive e sensoriali che influenzano profondamente il comportamento e lo stato psicologico.

La memoria corporea è spesso “invisibile” alla mente, ma manifesta nei sintomi fisici e nelle reazioni emotive.

Ritrovare la connessione con il corpo, ascoltarne i messaggi e integrarne la memoria è una via fondamentale per la guarigione.

Il **trauma** non si limita a essere un ricordo mentale, ma si incarna profondamente nel corpo.

Le esperienze traumatiche vengono immagazzinate non solo nella mente, ma soprattutto nel corpo stesso, creando una sorta di “memoria corporea” che influenza il modo in cui la persona sente, percepisce e si muove nel mondo.

È una memoria implicita: si manifesta attraverso sensazioni corporee, tensioni muscolari, impulsi somatici, e reazioni automatiche.

Nel colloquio fenomenologico-esistenziale non si ricercano solo “sintomi-segni”, ma si esplora il senso di un’esistenza e in che modo la struttura dell’essere-nel-mondo si è declinata nella particolarità di tale esistenza.

Ciò che conta è innanzitutto, il mondo soggettivo con il quale a tali sintomi viene attribuito un senso.

In questo modo l’ascolto non si appiattisce sulla classificazione dei sintomi-segni, ma diventa autentico ascolto di quel particolare soggetto e dei significati unici che hanno orientato e disegnato il suo cammino nel mondo.

Per questo motivo è necessario non limitarsi ad esplorare le sensazioni soggettive appartenenti al suo mondo interno, ma è altrettanto indispensabile focalizzarsi sul mondo vissuto in cui l'esperienza è situata:

“non chiedere al paziente di guardarsi dentro, ma di guardare fuori e descrivere come vede il mondo”

(Stanghellini)

L'esperienza del tempo, dello spazio, del corpo, di Sé e dell'Altro.

Nella relazione d'aiuto, imparare a osservare e ascoltare il corpo dell'**Altro e il proprio** è fondamentale:

Come respira mentre parla? Tiene lo sguardo o lo evita?
Si irrigidisce, si chiude, si agita?

Segnali di attivazione o chiusura, incoerenze tra parola e postura, aree di tensione, immobilità, agitazione.

Il corpo diventa una terza voce nel dialogo di counselling, spesso più autentico delle parole.

Comunichiamo attraverso il corpo (postura, sguardo, tono, prossemica).

Percepriamo e comprendiamo con il corpo (empatia, risonanza, intuizione).

Sosteniamo la relazione grazie alla nostra presenza corporea, non solo mentale.

Non c'è vera relazione d'aiuto senza consapevolezza corporea.

ansia che chiude lo stomaco,
depressione che spegne lo sguardo,
traumi che congelano il movimento,
rabbia che si contrae nelle spalle o nelle mani.

“Se questo sintomo potesse parlare, cosa direbbe?”

Blocca un'azione

Chiede attenzione (quando non si riesce a chiedere aiuto)

Porta un limite (es. dove manca la capacità di dire di no)

Rivelare un disequilibrio di vita (ritmo, relazioni, bisogni non ascoltati).

Occasione per entrare in contatto più profondo con sé.

Via d'accesso a una memoria emotiva congelata.

Ogni emozione ha una firma fisiologica:

Paura: tachicardia, respiro corto, muscoli tesi.

Rabbia: calore, tensione mandibolare, aumento dell'energia muscolare.

Tristezza: calo di tono, respiro lento, sguardo verso il basso.

Le emozioni attivanti (es. rabbia, gioia) tendono ad aumentare l'energia nella parte superiore del corpo, nel torace e nel viso.

Le emozioni inibenti (es. tristezza, depressione) tendono a ridurre l'energia, specialmente negli arti inferiori.

Esempi:

Rabbia: forte attivazione in braccia, mani, torace, volto (energia mobilitata all'azione).

Paura: attivazione nella testa e nel petto, ma freddo in braccia e gambe (prontezza + paralisi).

Tristezza: disattivazione generale, soprattutto in gambe e braccia.

Gioia: attivazione diffusa, specialmente nel volto, nel petto e nelle braccia (espansione).

Amore: attivazione calda e intensa nel petto e nella testa.