

# Come evitare di distruggere le emozioni quando si tracciano le sensazioni nel corpo

Dr. Raja Selvam

**Quest'articolo spiega come il *tracciare le sensazioni nel corpo* possa eliminare le emozioni emergenti. Inoltre, suggerisce alcune modalità di lavoro più efficace con le emozioni nel corpo, per migliorare i risultati emotivi, cognitivi, comportamentali, relazionali e spirituali in ogni approccio terapeutico.**

## 1. Il Problema

### 1.1 In che modo tracciare le sensazioni nel corpo può essere utile in psicoterapia

Tracciare le sensazioni nel corpo, in inglese *tracking*, sta diventando uno strumento importante in psicoterapia. Ed è veramente uno strumento potente. Quando il cervello traccia le sensazioni nel corpo con consapevolezza e in modo molto dettagliato, accadono due cose contemporaneamente. Il cervello riceve più informazioni su quello che accade nel corpo e predispone più risorse neurologiche del cervello superiore per regolarlo. Tracciare le sensazioni corporee può quindi essere estremamente efficace per regolare la fisiologia. E poiché i casi clinici mostrano un aumento nel livello di sregolazione fisiologica, gli strumenti come tracciare le sensazioni del corpo, che promuovono la regolazione, possono essere molto utili in terapia.

### 1.2 In che modo tracciare le sensazioni del corpo può essere dannoso in psicoterapia

Più è dettagliato il *tracciare le sensazioni*, più il corpo si regola verso stati di riposo e rilassamento. Anche se questi risultati sono desiderabili per persone che soffrono cronicamente di alti livelli di *arousal* (attivazione, ndt.) o altre sregolazioni estreme, possono distruggere le emozioni emergenti, compromettendo così la formazione di comprensioni e comportamenti rilevanti, relative all'emozione. Gli approcci che utilizzano così in dettaglio il tracciare le sensazioni nel corpo come strumento primario, sembrano essere inconsapevoli di questo effetto indesiderato, e per un buon motivo: *la conoscenza scientifica che spiega perché il tracciare può distruggere le emozioni emergenti e compromettere la formazione di comprensioni e comportamenti rilevanti, non è molto diffusa nell'ambito della psicoterapia corporea.*

### **1.3 In che modo le emozioni sono generate nel corpo**

Secondo la scienza della psicologia delle emozioni, le emozioni piacevoli sono generate nel corpo da diversi sistemi (es. sistema muscolare e sistema nervoso autonomo); e quelle spiacevoli sono generate ponendo questi sistemi in diversi stati di sregolazione e stress. (Damasio, 2003; Sapolsky, 1994).

Se fate fatica a immaginarvelo, provate a ricordarti dell'ultima volta che vi siete innamorati e del dolore al cuore quando l'amore è finito!

### **1.4 La relazione fra emozioni e sensazioni nel corpo**

Le emozioni si manifestano nel corpo come schemi di sensazioni che hanno significato. Si possono paragonare all'immagine di donna con l'ombrello, del quadro impressionista. Le migliaia di puntini che creano l'immagine della donna possono essere paragonate alle diverse sensazioni, che poi sono aggregate e mappate nel cervello superiore (per formare l'immagine di donna con ombrello).

Il cervello crea mappe dai diversi livelli di dettaglio (Damasio, 2004). In teoria, le mappe di ordine superiore (come le emozioni) sono più facili da percepire nel corpo di quelle di ordine inferiore, da cui sono aggregate. Tuttavia, è psicologicamente più difficile diventare consapevoli delle emozioni che delle sensazioni che le formano, perché le esperienze emotive hanno bisogno di molto supporto interiore ed esteriore.

### **1.5 In che modo tracciare le sensazioni può interferire con le emozioni nel corpo**

Tracciare dettagliatamente le sensazioni nel corpo in "*mindfulness*", (consapevolezza non-reattiva) facilita la regolazione del corpo. Ma le emozioni spiacevoli sono, per definizione, stati di stress e sregolazione. Si può quindi capire come utilizzare il tracciare le sensazioni delle emozioni difficili, possa compromettere se non distruggere le emozioni stesse mentre affiorano, come avvicinarsi così tanto a un quadro impressionista da vedere solo i puntini. Non vediamo più la donna con l'ombrello. A volte questo si interpreta erroneamente come l'aver completato il lavoro, solo perché l'emozione non c'è più e il corpo è tranquillo.

Per gli stessi motivi, anche le strategie d'alternare il tracciare le emozioni e le sensazioni, e quella di notarle ambedue contemporaneamente nel corpo, può compromettere il lavoro con le emozioni. E' come voler alzare e abbassare contemporaneamente la fiamma mentre si cucina. Inoltre, la nostra capacità di memoria di lavoro è piuttosto limitata. Per apprezzare le difficoltà neurologiche di queste strategie, provate a immaginare contemporaneamente la donna con l'ombrello e tutti i puntini che la compongono, oppure alternate velocemente la consapevolezza fra le due immagini

## **1.6 In che modo il *tracciare* può danneggiare, in particolare, le sensazioni senso-motorie?**

Le emozioni sono classificate in *emozioni primarie*, come felicità e tristezza, ed *emozioni secondarie*, che sono combinazioni delle emozioni primarie (come per esempio paura e vergogna che insieme creano il senso di colpa), ed *emozioni senso-motorie*, stati corporei significativi come sentirsi psicologicamente bene o male o sentire attrazione o repulsione. Gli stati emotivi senso-motori sono più comuni delle emozioni primarie e secondarie. Si possono paragonare al tronco di un albero, mentre le emozioni primarie e secondarie sarebbero foglie e i fiori. Ma gli stati senso-motori sono stati trascurati dalla psicoterapia perché gli psicoterapeuti storicamente prestano poca attenzione a quello che accade nei corpi dei loro clienti.

Le emozioni senso-motorie richiedono di essere tracciate in modo particolare. Seguire in dettaglio le sensazioni nel corpo senza prestare attenzione ai significati nascosti nelle emozioni senso-motorie, significa trascurare aspetti importanti dell'esperienza emotiva; e può distruggere le emozioni senso-motorie anche più di quelle primarie o secondarie, perché quest'ultime sono più conosciute e affrontate in terapia. La perdita delle emozioni senso-motorie non è solo la perdita d'importanti aspetti di ogni esperienza emotiva, la sua stessa base, ma rischia di far perdere anche le emozioni primarie e secondarie. E poi, con il tempo, seguire così in dettaglio le sensazioni del corpo può diventare una risposta automatica o una difesa per impedire che emergano le emozioni, in particolare quelle spiacevoli. Questo è anche vero di altri strumenti utilizzati per la regolazione; come cercare luoghi piacevoli nel corpo per ammorbidire l'esperienza negativa in altri luoghi. In effetti, qualsiasi strumento utilizzato per lavorare col corpo, come toccare, respirare, tracciare l'energia dentro e fuori dal corpo, il movimento volontario o involontario, e le immagini o i ricordi positivi, avranno lo stesso effetto, se l'intento dietro al loro utilizzo è di regolare la fisiologia.

Sfortunatamente, la psicologia sembra essere sempre più nella morsa del punto di vista psichiatrico; ossia che la risoluzione del problema psicologico è primariamente la regolazione della fisiologia. Questa tendenza ha incrementato l'utilizzo di strumenti come il tracciare dettagliatamente le sensazioni nel corpo, per regolare (specialmente verso l'acquietamento) e per altri scopi; come per sciogliere le difese verso le emozioni, accedere e sostenere il contenuto inconscio e sviluppare una maggiore capacità della persona per gli alti e bassi della vita; per risolvere sintomi attuali e sviluppare resilienza a lungo termine.

## **2. La Soluzione**

### **2.1 Che relazione c'è fra le emozioni, il corpo e i sintomi psicofisiologici?**

Le emozioni sopraffacenti possono chiudere il corpo e portare a sintomi fisici, cognitivi, affettivi, comportamentali, relazionali, e spirituali. Possono stressare e sregolare il corpo

verso sintomi psicofisiologici (psicosomatici). Questo è vero in particolare per le emozioni spiacevoli che sono, per definizione, stati di sregolazione e stress.

Spesso è l'incapacità di tollerare un'emozione spiacevole che chiude il corpo o lo porta in stati di stress e sregolazione, che creano sintomi psicosomatici anche gravi come fatica cronica e fibromialgia. La Psychophysiology Disorders Association negli Stati Uniti stima che fino a due terzi dei sintomi che portano le persone a cercare aiuto medico sono di origine psicologica.

Psicologicamente, è la capacità di sentire e tollerare un'emozione che le permette di guarire. E' solo quando si arriva a sentire il mal di cuore come qualcosa cui si può sopravvivere, che diventa possibile tenere aperto il cuore per incontrare altri più pienamente in futuro. Solo quando si riesce a tollerare un'emozione, è possibile stare con l'informazione in forma di energia abbastanza a lungo per poterla elaborare a livello cognitivo e comportamentale. Altrimenti si potrebbe ritornare velocemente alla creazione di significati o ai comportamenti agiti, come difesa contro le emozioni.

Il problema di base in psicologia, psiconeuroimmunologia, e psicopatologia è l'assenza di tolleranza emotiva. (Stolorow et al, 1995; Pert, 1999). La capacità di tollerare gli opposti della propria esperienza, è essenziale per potersi separare, differenziare, individuare, e relazionare con gli altri e col livello collettivo della propria psiche. (Jung, 1960). L'incapacità di tollerare gli opposti della propria esperienza ostacola la capacità di crescere personalmente e spiritualmente (Dayananda, 2002). Quello che spesso rende intollerabile qualsiasi esperienza psicologica è l'emozione con cui è associata

## **2.2 In che modo utilizzare il corpo come contenitore per le emozioni e per aumentare la tolleranza emotiva**

*L'esperienza emotiva può potenzialmente coinvolgere la totalità del cervello e della fisiologia del corpo (Damasio, 2003; Pert, 1999). Questo significa che l'intero corpo può essere utilizzato come contenitore per creare maggiore capacità di sentire e tollerare le emozioni più a lungo, per poterle guarire; e per poter generare più informazioni cognitive e di comportamento, dato il maggior numero di informazioni disponibili per un periodo più lungo.*

Alcuni approcci terapeutici e spirituali raccomandano di "stare con" le esperienze scomode finché si "trasformano", come strategia di guarigione. Ma, semplicemente stare con un'emozione ovunque emerge nel corpo non necessariamente aiuta a sentirla più pienamente, o a tollerarla di più. E, in effetti, può causare anche maggiore stress e sregolazione, e creare sintomi psicofisiologici.

Per esempio, si possono sviluppare sintomi respiratori o cardiovascolari semplicemente "stando con" il dolore del lutto o del mal di cuore, nella zona del cuore e dei polmoni dove spesso emergono per prima. Per evitare questi rischi bisogna sapere come aumentare, approfondire ed espandere l'emozione nel corpo; e come lavorare in modo tale da non fare

sregolare troppo il corpo a causa dell'emozione, o come non regolarlo troppo, distruggendo così l'emozione.

### **2.3 Che cosa occorre per lavorare più efficacemente nel corpo, con emozioni, comprensioni e comportamenti**

*Ciò che occorre è un nuovo modo di lavorare con le emozioni nel corpo.* Mentre si lavora nel corpo, le emozioni devono essere sostenute psicologicamente dall'interno e, più importante ancora, dall'esterno. Il lavoro con le emozioni nel corpo deve riuscire a sciogliere le difese contro le emozioni, rendendo così più facile l'accesso per l'elaborazione. Deve anche riuscire a gestire stress e sregolazione estrema nel corpo per rendere l'esperienza emotiva più sopportabile. Allo stesso tempo deve assicurarsi che il corpo non sia eccessivamente regolato da distruggere l'esperienza emotiva con cui si lavora. Strumenti come il tracciare dettagliatamente le sensazioni, che tendono a regolare troppo velocemente la fisiologia, devono essere evitate o utilizzate con criterio per non incrociare gli intenti del lavoro con le emozioni.

Inoltre, per lavorare efficacemente con le emozioni nel corpo, bisogna anche capire come i diversi strati del corpo (muscoli, organi, e sistema nervoso) generano e si difendono dalle emozioni, il modo in cui le emozioni si relazionano con consapevolezza e comportamenti e quello che deve accadere nel processo e nel corpo di una persona per guarire le emozioni, per poterle poi utilizzare per formare cognizioni e comportamenti rilevanti.

### **2.4 Che cosa c'entrano le emozioni con la comprensione e il comportamento**

*La disponibilità delle emozioni migliora il comportamento delle persone.* Le ricerche dimostrano che una persona che ha accesso alle proprie emozioni, non solo è capace di scegliere comportamenti più opportuni, ma anche di scegliere meglio le azioni da seguire per gestire le situazioni. (Damasio, 1994).

Le ricerche dimostrano anche che integrare somaticamente l'emozione, ovvero espandere l'emozione nella fisiologia, migliora la comprensione. (Niedenthal, 2007). Questo significa che una persona che vive le emozioni è più capace di riconoscerle e dar loro un senso, associandole al contesto appropriato.

Ricerche longitudinali, in Inghilterra, hanno dimostrato che i bambini che sanno gestire meglio le loro emozioni diventano adulti più efficaci, non solo nelle loro vite personali ma anche professionali.

## **2.5 In che modo la Integral Somatic Psychology (ISP) può aiutare nel lavoro con emozioni, comprensioni, e comportamenti?**

La Integral Somatic Psychology (ISP) si basa sulla teoria delle emozioni, la fisiologia delle emozioni e della regolazione e sui principi di psicologia energetica. Offre un **approccio complementare** per lavorare con le emozioni utilizzando il corpo come contenitore, per migliorare i risultati cognitivi, emozionali, e comportamentali in **qualsiasi** approccio terapeutico.

La strategia centrale in ISP è l'integrazione somatica delle esperienze emotive. E piuttosto che dipendere da strumenti più complessi come il tracciare dettagliatamente le sensazioni nel corpo, con i suoi problemi conseguenti, ISP utilizza strumenti più semplici; l'auto-tocco del cliente, il respiro, e i movimenti volontari che sono più facili da adattare a ogni contesto terapeutico, sia per i terapeuti sia per i clienti

## **2.6 In che modo si definisce l'integrazione somatica delle emozioni nel corpo in ISP - Integral Somatic Psychology?**

Per l'approccio di ISP è importante avere la capacità di provare diverse emozioni (primarie, secondarie e senso-motorie) in più parti possibili del corpo e di tollerarle più a lungo possibile. Per definizione questi sono due degli aspetti più importanti dell'integrazione somatica delle emozioni, (la capacità di dargli un senso e di esprimerle sono gli altri due). Un pezzo mancante anche nelle psicoterapie Reichiane e Neo-Reichiane, è come espandere e tollerare le emozioni nel corpo. Per conoscere più dettagli sul cambio di paradigma offerto dalla teoria e la pratica di quest'approccio complementare, visita il sito [www.integralsomaticpsychology.com](http://www.integralsomaticpsychology.com).

### **Riferimenti**

Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Penguin Books.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain*. Orlando, FL.: Harcourt, Inc.

Dayananda, S. (2002). *The teaching of the Bhagvad Gita*. New Delhi: Vision Books.

Jung, C. G. (1960). *The structure and dynamics of the psyche*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Pert, C. (1999). *(Molecole d'Emozioni) Molecules of Emotion: The science behind mind-body medicine*. New York: Simon & Schuster, Inc.

Niedenthal, P. (2007). Embodying emotion. **Science (316)**, 1002-1005.

Sapolsky, R. M. (1994). (*Perché alle Zebre non viene l'Ulcera*) *Why Zebras don't get Ulcers* . New York: Holt Paperbacks.

Stolorow, R., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1995). *The psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. New York, NY: Routledge.

Link per le Ricerche Longitudinali:

[http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&\\_r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&](http://www.nytimes.com/2013/09/15/magazine/can-emotional-intelligence-be-taught.html?pagewanted=4&_r=1&adxnnl=1&adxnnlx=1379224864-47C4d1qa42Lar9ewjQxIPQ&)