



Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI



Corpo e mente



Essere consapevoli dei propri bisogni e delle proprie emozioni non è così semplice, dare voce al proprio corpo significa dare voce alle proprie emozioni.

Di fronte ad un evento stressante o frustrante spesso siamo portati a reprimere la nostra rabbia per due motivi: o perché siamo consapevoli di non essere in grado di gestirla e quindi ci preoccupiamo delle conseguenze, oppure perché riusciamo ad esprimerla ma in una maniera totalmente distruttiva.

Quest'ultima situazione produce un'energia che se resta in circolo nel nostro corpo prima o poi ci porta a somatizzare, cioè ciò che non riusciamo ad esprimere con le parole, lo esprimiamo con il corpo. Quanto meno siamo consapevoli dei nostri bisogni, tanto più tendiamo a somatizzare; ogni comportamento da quello più funzionale a quello meno funzionale dice qualcosa di noi e di come siamo.

Per diversi anni molti furono i sostenitori di una concezione dualistica dell'uomo, secondo la quale la mente è superiore al corpo o che non esiste nulla al di fuori della materialità del corpo.

Oggi la concezione dualistica ha lasciato il posto ad una visione dove mente e corpo vengono visti in una relazione circolare in cui pensieri, emozioni e corpo sono in interrelazione tra loro.

Il nostro corpo è in continuo divenire e costantemente in contatto con l'ambiente esterno: il modo in cui l'organismo incontra l'esperienza e il vissuto emotivo modifica non solo i nostri pensieri, ma anche il nostro corpo. Spesso quando non ascoltiamo il nostro corpo, quando non accettiamo le sue trasformazioni, il suo invecchiare, i nostri bisogni, le nostre emozioni, il nostro disagio può trovare voce solo se impariamo ad ascoltare il nostro corpo e ad ascoltarci. Essere consapevoli del proprio corpo, delle proprie risorse e dei propri limiti diventa fondamentale. Ciò che può rendere migliore la nostra vita è arrivare ad una consapevolezza delle nostre emozioni, delle nostre sensazioni.

Questo ci permetterebbe di sentire che possiamo scegliere, di non sentirci prigionieri dei sintomi o di atteggiamenti cristallizzati, divenuti ormai abituali.

Se così fosse finalmente potremmo essere liberi di far parlare il nostro corpo e aperti all'esperienza e alla novità.

Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI
Studio: Via Sant'Anna 13 – 00024 Castel Madama (RM)
Cell. +39 349.5559062
e-mail: info@robertamoriconi.it
Sito web: www.robertamoriconi.it