

Raja Selvam

PSICOLOGIA SOMATICA INTEGRALE

L'esperienza emotiva e il corpo

Un metodo efficace per integrare le emozioni nel corpo, sviluppare una maggiore capacità di gestirle e migliorare i processi cognitivi, emotivi e comportamentali.

Casa Editrice Astrolabio

Prefazione all'edizione italiana

Quando il libro è stato pubblicato per la prima volta nella primavera del 2022, non mi aspettavo che ottenesse un successo così rapido, né che nel giro di soli tre anni venisse tradotto e pubblicato in una dozzina di altre lingue, tra cui l'italiano.

Una delle ragioni delle mie aspettative contenute era che si trattava del mio primo libro sulla Psicologia somatica integrale (Integral Somatic Psychology, I S P), un orientamento che oggi mi rendo conto di aver cominciato a sviluppare fin dall'inizio del mio ormai più che trentennale percorso professionale in psicologia.

L'altra ragione riguarda i temi su cui il libro si concentra: le emozioni, il corpo, il modo di costruire una capacità di contenere le emozioni (in particolare quelle difficili) nel corpo, e il modo in cui questo lavoro può migliorare non solo gli esiti emotivi, ma anche quelli cognitivi e comportamentali in tutte le modalità terapeutiche.

Sulla base delle solide ricerche neuroscientifiche su cui si fonda il metodo presentato nel libro, sapevo che i suoi effetti potevano essere previsti con un elevato grado di affidabilità. Tuttavia, non sapevo se ciò sarebbe stato sufficiente a superare la resistenza di lunga data (e profondamente radicata nella psicologia in generale) nei confronti del lavoro con le emozioni e con il corpo. Le emozioni, quando prese in considerazione, sono state finora per lo più gestite attraverso la cognizione o il comportamento e, sempre più spesso, attraverso la farmacoterapia.

Sono incoraggiato dalla sempre maggiore diffusione del libro e ne deduco che il campo della psicologia, avendo riconosciuto i limiti delle modalità che lavorano senza il corpo e le emozioni, o che lavorano con le emozioni in modo limitato, attraverso la cognizione, il comportamento o i farmaci, sia oggi alla ricerca di ulteriori strumenti per migliorare gli esiti terapeutici in tutte le sue diverse modalità. Questo interesse per il lavoro con le emozioni e con il corpo è particolarmente significativo alla luce delle scoperte neuroscientifiche degli ultimi vent'anni, che suggeriscono chiaramente come ignorarle sarebbe, di fatto, profondamente sbagliato.

Tra le oltre due dozzine di paesi, distribuiti su sei continenti, nei quali ho avuto l'onore di insegnare nel corso di più di trent'anni, l'Italia occupa un posto speciale, poiché vi ho insegnato per più di vent'anni. Considerata la natura emotivamente ricca della psiche italiana, non ho dubbi che questo libro troverà un vasto pubblico, non solo tra i terapeuti, ma anche tra lettori colti non specialisti interessati ai temi delle emozioni, del corpo e della relazione tra i due, sia per la crescita personale sia per l'autoconoscenza. Attendo con piacere di tornare in Italia nel prossimo futuro per condurre di persona un nuovo training I S P e per formare trainer italiani che possano continuare a diffondere questo metodo all'avanguardia.

RAJA SELVAM

Introduzione

DI COSA PARLA QUESTO LIBRO

Questo libro parla dell'emozione. Parla anche del corpo, in relazione all'emozione. In particolare, di come si possa sviluppare una maggiore capacità di tollerare l'emozione. L'obiettivo è dimostrare scientificamente che possiamo sviluppare una maggiore capacità di tollerare le emozioni, soprattutto quelle sgradevoli, coinvolgendo il più possibile il corpo nell'esperienza emotiva, e che questo può migliorare l'efficacia di tutti gli orientamenti terapeutici non solo sul piano emotivo, ma anche su quello fisico, energetico, cognitivo, comportamentale, relazionale e addirittura spirituale.

Lo scopo del libro è anche mettere a disposizione dei lettori passi e strumenti concreti con i quali procedere per 'corporizzare l'emozione', o per sviluppare una maggiore capacità di tollerare l'emozione espandendone l'esperienza il più possibile al corpo, portando così un miglioramento in una serie di ambiti. Il libro si rivolge non solo ai professionisti di tutti gli orientamenti terapeutici che cercano di migliorare l'efficacia del proprio lavoro, ma anche a coloro che cercano strumenti di auto-aiuto per gestire emozioni turbolente nella vita quotidiana.

Le persone cercano aiuto quando il malessere per qualcosa che non riescono a gestire da sole raggiunge una soglia sufficientemente alta. Al centro di quasi tutti i problemi che i clienti presentano ai terapeuti c'è una difficoltà emotiva. Esistono molti metodi per risolvere in modo efficace una difficoltà emotiva: cambiare il modo di pensare a una situazione (cognizione), cambiare il modo di affrontare una situazione dal punto dell'espressione o dell'azione (comportamento), modificare lo stato del cervello e della fisiologia del corpo con i farmaci, o con numerosi altri mezzi come l'esercizio fisico, l'alimentazione, la meditazione, gli oli essenziali, il lavoro corporeo (*bodywork*) e perfino l'elettroshock. Oppure si può stare con l'esperienza emotiva, in qualsiasi forma si presenti, per tutto il tempo necessario finché non si trasforma, pratica utilizzata comunemente in molti percorsi spirituali.

Ci si rivolge ai terapeuti per trovare aiuto nella sofferenza. Ma non si potrebbe ridurre o, semplicemente, eliminare la sofferenza mediante uno dei metodi sopraelencati? Perché far scendere più profondamente le persone nella sofferenza per sviluppare una maggiore capacità di tollerarla, coinvolgendo il più possibile il corpo nell'esperienza emotiva? La risposta si trova nelle ultime scoperte delle neuroscienze, secondo le quali tutte e tre le nostre funzioni psicologiche, cognizione, emozione e comportamento, dipendono non solo dal cervello, ma anche dal corpo e dalle sue connessioni con l'ambiente: inibire il coinvolgimento del corpo nell'emozione compromette dunque tanto la cognizione quanto il comportamento relativamente alla situazione collegata con l'emozione. Questi dati scientifici, in combinazione con la tesi centrale del libro, secondo cui coinvolgere di più il corpo nell'esperienza emotiva può migliorare la capacità di tollerare l'emozione e di stare con essa per un periodo di tempo più lungo, offrono la possibilità di ottenere migliori esiti nella cognizione e nel comportamento, anche nelle terapie che si concentrano principalmente su metodi cognitivi o comportamentali.

L'emozione è una valutazione sommaria dell'effetto che una situazione ha sul benessere della persona. Un cervello che ha più tempo per elaborare un'emozione (in quanto questa, a seguito di una maggiore espansione nel corpo, è più regolata) ha anche più possibilità di generare cognizioni e comportamenti più funzionali alla gestione della situazione. Se in un setting relazionale riesco a tollerare la rabbia, anche ciò che penso e faccio nelle altre situazioni sarà probabilmente più regolato e relazionale. Perciò anche le terapie che si concentrano sulla facilitazione del cambiamento cognitivo e comportamentale per indurre il sollievo dai sintomi possono migliorare i propri risultati con la pratica di corporizzazione dell'emozione.

Tutti i metodi che lavorano sull'emozione, specialmente la strategia di rimanere con la consapevolezza dell'esperienza emotiva finché non ha luogo la trasformazione, consentono certamente di sviluppare una certa capacità di tollerare l'emozione. Tuttavia riescono ad agire solo fino a un certo punto, in quanto o non lavorano sul corpo o, nel caso in cui lo facciano, non si concentrano sull'espandere il più possibile al corpo l'esperienza emotiva. Tra tutti i metodi, rimanere con l'esperienza emotiva finché non avviene una trasformazione è quello che ha più probabilità di aumentare la tolleranza affettiva.

Nondimeno, la trasformazione per la quale si lavora potrebbe richiedere tempi più lunghi o non avvenire affatto se si ignora che un'esperienza emotiva, specialmente se difficile, coinvolge potenzialmente l'intera fi-

siologia del cervello e del corpo. Bisogna inoltre sapere che, per coinvolgere il più possibile il corpo nell'esperienza emotiva, è necessario lavorare sulle difese fisiologiche dalle emozioni: questo aumenterà la capacità di tollerare l'esperienza emotiva per un periodo più lungo e di cogliere appieno l'influenza di una situazione sul nostro benessere. Se si rimane passivamente con un'emozione, c'è anche il rischio di una ri-traumatizzazione, mentre se si lavora attivamente con il corpo per regolare l'esperienza emotiva espandendola, le probabilità di tale rischio si riducono.

Per tutte le ragioni sopraelencate corporizzare l'emozione, ovvero espandere l'esperienza emotiva a quanta più parte del corpo possibile per acquisire una maggiore capacità di tollerarla, offre la possibilità di migliorare i risultati di tutte le terapie e i metodi che lavorano sulle emozioni, compresi quelli farmacologici.

Il libro è stato scritto anche per chi non opera nell'ambito delle professioni di aiuto. Vuole essere una guida di auto-aiuto per comprendere e lavorare con le grandi e piccole difficoltà emotive. A chi intende usare il libro a tale scopo, perfino se si tratta di un terapeuta, raccomando di non esitare a cercare un aiuto professionale qualora si trovi in difficoltà. Ricordiamoci che, quando si tratta di emozioni, prima o poi abbiamo sempre bisogno di un sostegno esterno, indipendentemente dalla nostra posizione.

Desidero condividere sinteticamente con i miei lettori i percorsi personali e professionali che mi hanno condotto a elaborare il lavoro di corporizzazione emotiva, menzionando le persone che, strada facendo, mi hanno aiutato. Successivamente presenterò una panoramica del libro capitolo per capitolo, seguita da suggerimenti sulle strategie che si possono usare per ricavare il massimo da questo testo.

L'ELABORAZIONE DEL LAVORO DI CORPORIZZAZIONE EMOTIVA

Nell'illuminante testo *Volte nelle nuvole. Intersoggettività nella teoria della personalità*, gli psicoanalisti intersoggettivi Atwood e Stolorow portano avanti la tesi secondo cui le teorie psicologiche elaborate da Freud, Jung e Reich sarebbero state modellate dalla storia, dai bisogni e dalla personalità di ciascuno di questi pensatori.¹ Il mio analista jun-

¹ Stolorow, R. D. e Atwood, G. E. (1993), *Volte nelle nuvole. Intersoggettività nella teoria della personalità*, Borla, Roma 2001.

ghiano Richard Auger osserva spesso che insegniamo ciò che noi abbiamo bisogno di imparare. Ripensando al corso della mia vita e agli orientamenti scelti nell'ambito della psicologia, mi accorgo che il mio rapporto con il lavoro di corporizzazione emotiva nell'ambito della Psicologia somatica integrale non fa eccezione. Ho elaborato la Psicologia somatica integrale come un orientamento psicologico onnicomprensivo alla corporizzazione di tutti i livelli della psiche, individuale e collettiva, in cui la corporizzazione emotiva costituisce la strategia clinica primaria, nell'intento di migliorare gli esiti cognitivi, emotivi e comportamentali in tutte le terapie.

La mia vita ha avuto un inizio difficile. Durante la mia nascita, mia madre e io siamo quasi morti. In un lungo travaglio affidato alle cure di una levatrice assai maldestra, restai bloccato in un canale del parto troppo stretto per la mia testa, con il cordone ombelicale attorcigliato intorno al collo. Fu un miracolo se sopravvivemmo entrambi, come ricordava la nonna paterna. Il trauma della nascita mi portò quasi alla paralisi cerebrale: me ne resi conto in seguito per via dei sintomi che sperimentavo durante l'elaborazione di quel trauma in terapia e durante un sogno riferito a quel periodo. Il legame tra me e mia madre divenne molto stretto, penso in parte a causa dell'esperienza traumatica condivisa. E, a causa del trauma della nascita e dello stretto legame che si era instaurato tra me e mia madre, le ripetute e prolungate separazioni da lei tra i dieci mesi e i cinque anni risultarono forse ancora più traumatiche. Se a ciò si aggiunge l'abuso fisico, verbale ed emotivo cui mi sottopose mio padre, il mio vissuto la dice davvero lunga! Una volta ho sognato di entrare in una stazione di polizia strettamente sorvegliata e di trovarvi uno schedario pieno di faldoni contenenti le descrizioni di tutti i tipi di trauma che avevo sperimentato nella vita.

Mi sono sempre meravigliato di come le persone sembrano scegliere professioni che offrono loro il contesto ottimale e la possibilità non solo di mettersi al servizio degli altri, ma anche di guarire se stessi. Lo incontro specialmente tra i terapeuti, nella loro decisione di diventare professionisti della salute mentale e nelle modalità terapeutiche che scelgono, sia per la formazione sia per il trattamento. La stessa cosa vale per me.

Tutti i traumi vissuti precocemente mi hanno portato a perdere il contatto con le emozioni e con il corpo, per cui sono cresciuto come un ragazzo cerebrale, interessato più alla matematica che alla musica. Una volta uscii con una ragazza che amava la musica e, con orgoglio, le esposi una teoria matematica della fruizione musicale. Potete immaginare come andò a finire! È quindi comprensibile che sin dall'inizio del

mio percorso professionale nell'ambito della psicologia sia stato attratto verso sistemi di lavoro corporeo come l'integrazione posturale e lo yoga e sistemi di psicoterapia corporea come la terapia reichiana, la bioenergetica e la Bodynamic Somatic Developmental Psychology. È allora che per la prima volta sono venuto a conoscenza delle difese fisiologiche dalle emozioni e di altre esperienze psicologiche, nonché di come si possa lavorare su tali difese in modo delicato (ma anche meno delicato) per connettere la testa al corpo e accedere alle emozioni in modo da lavorare su di esse, spesso in modo catartico o regressivo.

Wilhelm Reich, contemporaneo di Sigmund Freud, è considerato il fondatore della tradizione di psicoterapia corporea in Occidente. Il sistema da lui elaborato viene denominato 'terapia reichiana'. Gli approcci di psicoterapia corporea come l'analisi bioenergetica, derivata dalla terapia reichiana, vengono classificati come terapie neo-reichiane. Il campo della psicoterapia corporea è oggi costituito sia da approcci neo-reichiani sia da altre modalità. A mio avviso, la psicologia somatica nota come Bodynamic Analysis è a tutt'oggi il più sofisticato sistema di psicoterapia corporea. È caratterizzato da una mappa, ricavata empiricamente, delle funzioni psicologiche dei principali muscoli volontari, basate sulle funzioni psicomotorie di tali muscoli, nonché da una complessa teoria della struttura del carattere secondo sette fasi dello sviluppo infantile. Si tratta probabilmente di un sistema in anticipo di anni rispetto ai tempi, se si considera quanto sia ancora limitato l'orientamento al corpo nell'ambito più ampio della psicologia. Ho imparato molto insegnando per diversi anni la psicologia dei muscoli della Bodynamic Analysis e la sua teoria della struttura del carattere. Non ringrazierò mai abbastanza Lisbeth Marcher e i suoi colleghi del Bodynamic Institute per aver contribuito alla mia evoluzione personale e professionale offrendomi una mappa dettagliata dei bisogni emotivi del bambino in ciascuna fase del suo sviluppo.²

I molti traumi precoci della mia vita hanno comportato una tale quantità di stress e disregolazione a livello corporeo e cerebrale che ho sofferto a lungo di sintomi come sensibilità al rumore, scarsa qualità del sonno ed estrema reattività nelle relazioni, senza rendermi conto che erano sintomi del disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Lo stress traumatico, specialmente quando viene dalla prima infanzia, implica spesso elevati livelli di tensione, disregolazione e reattività nel sistema

² Marcher, L. e Fich, S. (2010), *Body Encyclopedia: A guide to the Psychological functions of the muscular system*, North Atlantic Books, Berkeley, CA.

nervoso autonomo e nei visceri da esso regolati, nonché nelle aree del sistema nervoso centrale del cervello e del midollo spinale.

Mi è stato di grande aiuto partecipare a un corso di formazione orientato al corpo denominato Somatic Experiencing (SE) e incentrato sulla risoluzione del trauma attraverso la regolazione autonoma, e poi insegnare tale orientamento in tutto il mondo per conto del suo fondatore, Peter Levine. Tali esperienze sono state proficue non solo perché mi hanno guarito dai sintomi dello stress traumatico, ma anche perché mi hanno fornito un laboratorio in cui elaborare il mio lavoro di corporizzazione emotiva. Peter Levine, i cui libri hanno avuto grande successo e sono ormai ampiamente diffusi, è un clinico eccezionale, dotato di un'incredibile intelligenza.³ È un maestro nel regolare verso il basso a uno stato neutro toni elevati del sistema nervoso autonomo che spesso causano i sintomi dello stress traumatico. Devo tantissimo a questo individuo eccezionale, sia a livello personale sia a livello professionale, e provo grande riconoscenza per averlo incontrato tanto presto nella mia carriera di psicologo.

La formazione in terapia biodinamica craniosacrale che ho seguito con Michael Shea mi ha aiutato a capire come lavorare direttamente sullo stress e la disregolazione delle aree del sistema nervoso centrale del cervello e del midollo spinale, sia in altre persone sia in me stesso.⁴ Le aree centrali del cervello e del midollo spinale vengono disregolate in modo crescente quando c'è un trauma grave, come quelli legati alla nascita e quelli dell'abbandono precoce, entrambi presenti nel mio vissuto. La terapia biodinamica craniosacrale mi ha anche insegnato a lavorare sul corpo nella sua profondità al livello quantico o subatomico, che può disregolarsi in modo crescente quando l'intensità del trauma peggiora. Da tale orientamento, inoltre, ho imparato a riconnettere il corpo alle energie curative collettive del suo ambiente, connessione che nel trauma può essere compromessa in misura maggiore o minore a seconda della gravità del trauma stesso.

Ho incontrato grandi difficoltà ad accedere alle mie emozioni e a regolarle, nonché a percepire il mio corpo, sia all'epoca in cui ero docente di economia aziendale, prima di interessarmi allo studio della psicolo-

³ Levine, P. A. e Frederick, A. (1997), *Traumi e shock emotivi*, Macroedizioni, Bellaria 2002; Levine, P. A. (2015), *Trauma e memoria*, Astrolabio, Roma 2018; Levine, P. A. e Kline, M. (2007), *Il trauma visto da un bambino*, Astrolabio, Roma 2009; Levine, P. A. (2010), *Somatic Experiencing*, Astrolabio, Roma 2014; Levine, P. A. e Phillips, M. (2012), *Libertà dal dolore*, Astrolabio, Roma 2023.

⁴ Shea, M. J. (2007), *Terapia craniosacrale biodinamica*, vol. 1, Somatic Edizioni, Bologna 2016.

gia, sia nel corso della mia successiva preparazione e formazione per diventare psicologo clinico abilitato. Ciò mi ha dato la motivazione a studiare approfonditamente i risultati della ricerca sulle emozioni e sulla loro fisiologia, specialmente nell'ambito delle neuroscienze affettive e dei paradigmi di psicoterapia corporea, al fine di trovare indizi su come accedere alle emozioni e al corpo e lavorare meglio su di essi sia per i miei clienti sia per me stesso.

Le psicoterapie corporee come la terapia reichiana, la bioenergetica e la Bodydynamic Analysis, per favorire l'accesso alle emozioni e la loro espressione, lavorano sulle difese corporee che si formano principalmente nel sistema nervoso muscolare. Ultimamente, la psicoterapia corporea si è rivolta a un ambito più vasto, che interessa anche il ruolo del sistema nervoso autonomo. Il Somatic Experiencing, per esempio, dedica maggiore attenzione al lavoro sulle difese e sulla disregolazione del sistema nervoso autonomo. Gli approcci che si basano sulle forme di meditazione di provenienza orientale, come la riduzione dello stress basata sulla *mindfulness*, affrontano le emozioni attraverso tale pratica. Gli approcci psicoanalitici intersoggettivo e kleiniano e la psicologia analitica di Jung lavorano sulle emozioni principalmente attraverso la cognizione. Gli approcci di tipo cognitivo-comportamentale regolano le emozioni attraverso la cognizione e il comportamento. Mentre gli approcci di lavoro corporeo ed energetico funzionano magnificamente nel regolare le emozioni, l'uno lavorando sul corpo, l'altro sulla regolazione dell'energia. Tutti questi metodi, basati su prove scientifiche o testati nel tempo e sul mercato, sono tutti efficaci nell'aiutare chi presenta una varietà di problemi clinici. Nonostante ciò, risultano carenti in qualche aspetto, o perché richiedono molto tempo o perché sono incompleti nell'ambito del lavoro sulle emozioni: ciò è valido almeno per alcuni miei clienti e soprattutto per me stesso!

Lo studio approfondito della fisiologia delle emozioni nell'ambito delle neuroscienze affettive mi ha riservato più di una sorpresa, specialmente per quel che attiene al campo denominato 'cognizione incarnata' (*embodied cognition*). Una di queste sorprese è stata riconoscere che negli ultimi vent'anni la nostra comprensione della fisiologia dell'emozione e della fisiologia della cognizione, passando attraverso cambiamenti di paradigma, ha capovolto i risultati precedenti. Altrettanto sorprendente è stato constatare quanto poco la nostra conoscenza della fisiologia dell'emozione e di quella della cognizione siano state integrate nella pratica della psicologia, e addirittura nei sistemi di psicoterapia corporea. Inoltre mi sono accorto che la maggior parte delle ricerche sul-

l'emozione si concentra su un numero limitato di emozioni primarie, come la rabbia e la tristezza, trascurando il più ampio numero di emozioni, sempre presenti, che ho cominciato a indicare come 'emozioni sensomotorie' (emozioni come il semplice fatto di sentirsi bene o male riguardo alla situazione in cui ci si trova). Infine, le più recenti scoperte delle neuroscienze affettive nei nuovi paradigmi di ricerca sulla cognizione incarnata e integrata, nonché sull'emozione incarnata ed enattiva, offrono considerevoli prove teoriche ed empiriche a sostegno dell'efficacia del lavoro di corporizzazione emotiva nel migliorare gli esiti cognitivi, emotivi e comportamentali in una varietà di modalità terapeutiche, come da un po' di tempo stavo io stesso riscontrando nella pratica.

Nessun lavoro sta in piedi da solo. Poggia sempre su una piramide di spalle che affonda le radici in un passato assai remoto. Sono molte le persone che devo ringraziare per aver contribuito alla mia preparazione sulla fisiologia interconnessa di emozione, cognizione e comportamento. Limiterò tuttavia i miei ringraziamenti a quelle più prossime al vertice della piramide di saggezza accumulata. Dal neuroscienziato Antonio Damasio (sulla cui scia Bud Craig ha fornito ultimamente eccezionali contributi) e dalla neuroscienziata e psico-neuro-immunologa Candace Pert^{5,6,7} ho imparato che anche il corpo, così come il cervello, è coinvolto nell'emozione.

Dal lavoro di molte menti brillanti ho imparato che l'emozione, la cognizione e il comportamento sono funzioni non solo del cervello, ma anche del corpo e dell'ambiente; che la cognizione, l'emozione e il comportamento sono fondamentalmente inseparabili nella fisiologia del cervello e del corpo; che corporizzare l'emozione può migliorare la cognizione e il comportamento e che l'emozione è dinamica e predittiva. Queste menti brillanti appartengono a Eugene Gendlin,⁸ che ha insegnato all'Università di Chicago, a Marc Johnson⁹, professore presso l'Università dell'Oregon, a Lisa Feldman Barrett,¹⁰ che insegna presso

⁵ Damasio, A. R. (1994), *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995.

⁶ Damasio, A. R. (2003), *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano.

⁷ Pert, C. (1997), *Molecole di emozioni*, TEA, Milano 2007.

⁸ Gendlin, E. T. (1981), *Focusing*, Astrolabio, Roma 2001.

⁹ Johnson, M. (2017), *Embodied mind, meaning, and reason: How our bodies give rise to understanding*, The University of Chicago Press, Chicago.

¹⁰ Barrett, L. F. (2018), *Come sono fatte le emozioni. La vita segreta del cervello*, Giunti, Firenze 2023.

la Northeastern University di Boston, a Sian Beilock del Barnard College di New York,¹¹ a Giovanna Colombetti¹² dell'Università di Exeter nel Regno Unito, a Evan Thompson¹³ della British Columbia University di Vancouver, a Paula Niedenthal¹⁴ della Wisconsin University di Madison e a Rebekka Hufendiek¹⁵ dell'Università di Basilea in Svizzera.

La riuscita di qualsiasi lavoro terapeutico sull'emozione esige sia che si comprendano le difese psicologiche dalle emozioni intollerabili o inaccettabili, sia che si fornisca al cliente un adeguato sostegno esterno per le esperienze emotive. Io sono stato abbastanza fortunato da imparare a lavorare sulle difese psicologiche dalle emozioni e a sostenere le emozioni non in una, ma in numerose modalità psicologiche: la psicologia umanistica di Carl Rogers, la terapia della Gestalt di Fritz Perls, la psicologia del Sé di Heinz Kohut, le relazioni oggettuali di Melanie Klein e la psicoanalisi intersoggettiva di Robert Stolorow.

Sono cresciuto in India e all'età di ventisei anni mi sono trasferito negli Stati Uniti per conseguire una formazione superiore. Sono cresciuto in una famiglia in cui i sogni erano considerati importanti messaggi provenienti dalla collettività. Nella mia cultura, il corpo energetico quantico è qualcosa di reale, e l'esperienza di un individuo è profondamente intrecciata con la collettività e ne è modellata. Era quindi naturale che, quasi fin dall'inizio dei miei studi di psicologia, fossi attratto dalla psicologia junghiana per via della sua ampia visione della psiche umana. Era anche naturale che finissi per essere nuovamente attratto da una psicologia orientale che propone una visione ancora più ampia della psiche: l'Advaita Vedanta, scuola di filosofia hindu. Oltre a includere tutti i livelli della psiche della psicologia junghiana, l'Advaita Vedanta teorizza che l'individuo è fondamentalmente inseparabile dalla collettività e identico a essa.

Per lavorare sulle emozioni, che sono la parte più difficile delle nostre esperienze, va da sé che occorra lavorare su tutti i livelli della psiche (fisi-

¹¹ Beilock, S. (2017), *How the body knows its mind: The surprising power of the physical environment to influence how you think and feel*, Atria Books, New York.

¹² Colombetti, G. (2014), *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*, MIT Press, Cambridge, MA.

¹³ Colombetti, G. e Thompson, E. (2007), "Il corpo e il vissuto affettivo: verso un approccio 'enattivo' allo studio delle emozioni", articolo pubblicato sul n. 37/2008 della rivista online "La neurofenomenologia. Esperienza, percezione, cognizione", <https://doi.org/10.4000/estetica.1982>.

¹⁴ Niedenthal, P. (2007), "Embodying emotions", *Science*, 316, pp. 1002-1005.

¹⁵ Hufendiek, R. (2016), *Embodied emotions: A naturalistic approach to a normative phenomenon*, Routledge Taylor & Francis Group, Londra.

co, energetico e collettivo) che influiscono su di esse. La psicologia junghiana, l'Advaita Vedanta,¹⁶ lo yoga, la terapia della polarità (Polarity Therapy)¹⁷ di Randolph Stone e la terapia biodinamica craniosacrale¹⁸ mi hanno fornito le conoscenze e gli strumenti necessari per cominciare a lavorare su tutti i livelli della psiche in relazione alle emozioni. La psicoanalisi intersoggettiva attribuisce molta importanza allo sviluppo di una maggiore capacità di tollerare gli opposti nell'esperienza, cioè alla costruzione della tolleranza affettiva, ai fini della salute psicologica; la psicologia junghiana ai fini dell'individuazione e l'Advaita Vedanta ai fini dell'illuminazione. Vedere quanto rilievo abbiano dato questi vari sistemi alla tolleranza affettiva ha rappresentato per me l'ispirazione iniziale a elaborare il lavoro di corporizzazione emotiva come strategia centrale nella più ampia cornice dell'ISP, il mio orientamento onnicomprensivo alla psiche.

Quando vent'anni fa decisi di elaborare uno strumento terapeutico come l'orientamento della corporizzazione dell'emozione, incentrato sullo sviluppo di una maggiore capacità di tollerare le esperienze emotive, non potevo avvalermi di tutte le prove scientifiche di cui oggi disponiamo per spiegarne la ragionevolezza. In quel periodo, di fatto era avvenuta una rivoluzione nel modo di intendere il ruolo del corpo sia nell'emozione sia nella cognizione. Quando iniziai a lavorare in questa direzione, la mia ispirazione si basava su due semplici idee: la prima era la convinzione, basata sullo studio della psicoanalisi intersoggettiva, della psicologia junghiana e dell'Advaita Vedanta, che sviluppare la capacità di tollerare l'emozione fosse positivo, la seconda era l'ipotesi che si potesse usare l'intera fisiologia del cervello e del corpo per rendere più sostenibile l'esperienza dell'emozione. Ho elaborato quest'ultimo concetto dopo aver appreso dallo studio della fisiologia delle emozioni (derivato soprattutto dalle scoperte del neurologo Antonio Damasio e della scienziata molecolare Candace Pert), cui mi sono accostato inizialmente, che la maggior parte, se non la totalità, del cervello e del corpo può essere coinvolto nella generazione delle esperienze emotive. Da diversi orientamenti di psicoterapia corporea ho imparato anche che, per ridurre la sofferenza, potrebbero formarsi sia nel cervello sia nel corpo svariate difese fisiologiche dalle esperienze intollerabili.

¹⁶ Swami, D. (1998), *Introduction to Vedanta*, Orient Paperbacks, Nuova Delhi.

¹⁷ Sills, F. (2002), *The polarity process: Energy as a healing art*, North Atlantic Books, Berkeley, CA.

¹⁸ Sills, F. (2011), *Le basi della biodinamica craniosacrale*, Edizioni Na. Me., Firenze 2018.

Osservando le esperienze emotive in me stesso e nei miei clienti mi è divenuto chiaro che un'emozione, come ad esempio la paura, può essere sentita in luoghi del corpo diversi da persona a persona, e anche nella stessa persona, a seconda delle occasioni: talvolta nel torace, talaltra nelle gambe, nella pancia, nella testa, o nel cervello. Per esempio, una volta in cui chiesi a una cliente dove stava sentendo la paura, inizialmente la descrisse come un'esperienza che aveva luogo solo nel cervello. Ma quando le chiesi di toccarsi la nuca, un punto in cui i muscoli spesso formano una difesa contro un'esperienza che viene dalla testa e si estende al corpo (e viceversa), in breve si accorse con sorpresa di provare paura in tutto il corpo.

Tali osservazioni, insieme alla constatazione di quanto fosse faticoso per i miei clienti e per me superare emozioni difficili che si manifestavano solo in pochissime parti della fisiologia del cervello e del corpo, mi portarono a chiedermi se elaborare l'energia di un'emozione difficile in un maggior numero di parti della fisiologia del cervello e del corpo, elaborarla, per così dire, in un contenitore più grande, avrebbe reso in qualche modo più sopportabile stare con le emozioni, elaborarle e portarle a compimento. Questa è la similitudine che avrei in seguito usato con i miei clienti per motivarli a corporizzare le esperienze emotive difficili: come una borsa si porta più agevolmente con due mani anziché con una, così un'emozione si tollera più facilmente quando a sostenerla sono più parti del corpo.

Il lavoro di corporizzazione emotiva è stato quindi fondamentale per la mia crescita professionale e personale. Mi rende oltremodo felice questa convergenza, in continua evoluzione, di nuove esperienze cliniche e nuovi flussi di conoscenza. Dalla corporizzazione emotiva abbiamo senz'altro tratto beneficio io, i miei clienti e i miei studenti e, a loro volta, i loro clienti. Mentre scrivo questo libro, non vedo l'ora di condividere il mio lavoro con il maggior numero possibile di persone in tutto il mondo, professionisti della salute mentale così come profani.

SCHEMA DEL LIBRO

Il libro è organizzato in tre parti: uno sguardo panoramico a questo campo di indagine (*Prima parte*, "Uno sguardo generale", capitoli 1-4), un'esplorazione delle teorie che ne sono alla base (*Seconda parte*, "La teoria", capitoli 5-9), e i dettagli relativi alla pratica di corporizzazione

dell'emozione (*Terza parte*, “La pratica: le quattro fasi della corporizzazione emotiva”, capitoli 10-14).

I capitoli 1-4 della prima parte contengono un'introduzione più sostanziale al lavoro. Introducono alla teoria, ai concetti fondamentali, alla pratica di corporizzazione dell'emozione e ai suoi vantaggi, offrendo esempi clinici illustrativi tratti da una varietà di contesti clinici, e riguardanti clienti con svariati livelli di tolleranza affettiva o capacità di tollerare le esperienze emotive. Nel primo capitolo vengono descritti clienti con un'elevata tolleranza affettiva, elevati livelli di emozione e di intensità emotiva, ampia e profonda espansione dell'emozione nel corpo e lunghi cicli di elaborazione emotiva. Il secondo capitolo ha per tema il lavoro con clienti collocati sul versante opposto dello spettro di tolleranza affettiva, con bassi livelli di emozione e di intensità emotiva, ristretta e superficiale espansione dell'emozione nel corpo e brevi cicli di elaborazione emotiva. Il terzo capitolo presenta esempi clinici che mettono in evidenza i vantaggi che si possono ottenere attraverso la corporizzazione dell'emozione, come il miglioramento degli esiti cognitivi, emotivi, comportamentali, fisici, energetici e spirituali. Questo capitolo presenta inoltre un esempio clinico di corporizzazione emotiva nel lavoro a lungo termine e i possibili limiti del metodo. Il quarto capitolo si concentra su esempi clinici del lavoro di corporizzazione emotiva nel trattamento di traumi gravi che implicano notevole disregolazione della fisiologia del cervello e del corpo. Mi auguro che, giunti al termine della prima parte, i lettori avranno una discreta conoscenza dell'orientamento, in modo da poter iniziare la pratica di corporizzazione delle emozioni su se stessi e su altri.

La seconda parte del testo, ovvero la sezione dedicata alla teoria (capitoli 5-9), presenta le prove scientifiche concrete su cui si basa la pratica di corporizzazione dell'emozione. Il quinto capitolo offre una trattazione dettagliata della fisiologia dell'emozione e stabilisce che la generazione e l'esperienza dell'emozione possono coinvolgere la totalità della fisiologia del cervello e del corpo. Il sesto capitolo presenta le prove emergenti di come cognizione, emozione e comportamento dipendano non solo dal cervello, ma anche dal corpo e dall'ambiente; di quanto tutti e tre siano inseparabili nel momento in cui si presentano nella fisiologia del cervello come in quella del corpo; e delle implicazioni che hanno questi risultati per il lavoro di corporizzazione emotiva. Il settimo capitolo propone una griglia di lettura per sette dinamiche fisiologiche attraverso le quali si generano le emozioni e ci si difende da esse nella fisiologia del cervello e del corpo. L'ottavo, che ha per argomento la tolleranza affettiva, sviluppa la tesi centrale del libro, secondo cui espandere un'esperienza emoti-

va nella fisiologia può accrescere la capacità di una persona di tollerare l'esperienza, tesi basata sui risultati esposti nel quinto, sesto e settimo capitolo e su un semplice modello della regolazione fisiologica. Il nono capitolo illustra vari tipi di emozioni, comprese le sempre presenti e spesso ignorate emozioni sensomotorie come il semplice sentirsi bene o male, per creare una gamma più ampia di esperienze emotive da corporizzare sin dalla prima sessione con il cliente.

La terza parte, costituita dai capitoli 10-14, è incentrata sui rudimenti della pratica di corporizzazione dell'emozione. Il decimo, intitolato “La situazione”, spiega come identificare ed elaborare una situazione in modo che possa portare a una risposta emotiva su cui lavorare. L'undicesimo capitolo, intitolato “L'emozione”, presenta differenti modi di lavorare sulle difese psicologiche e innate dalle emozioni per favorire l'accesso a queste ultime, come pure modi di sostenere le esperienze emotive in se stessi e negli altri. Il dodicesimo capitolo, “L'espansione”, esamina come affrontare e lavorare sulle difese fisiologiche dalle emozioni, illustrando modi di lavorare sulle diverse parti della fisiologia del cervello e del corpo per espandere in modo regolato l'esperienza emotiva a quanta più parte del corpo possibile. Il tredicesimo capitolo, “L'integrazione”, illustra la fase facoltativa dell'integrazione. Questo capitolo parla di come utilizzare certe risorse (quali i miglioramenti energetici fisiologici, le energie collettive e quei cambiamenti cognitivi e comportamentali che ci si può aspettare sorgano automaticamente nel processo di corporizzazione dell'emozione) per rendere più stabili, contenute e tollerabili le esperienze emotive e per accelerare la risoluzione dei sintomi. Il quattordicesimo capitolo, “La risonanza interpersonale”, presenta le prove che dimostrano che gli esseri umani possiedono l'innata capacità di scambiarsi informazioni direttamente l'un l'altro attraverso energie bioelettriche e biomagnetiche a corto raggio ed energie quantiche a lungo raggio. Il capitolo parla inoltre di come utilizzare la risonanza interpersonale per comprendere e sostenere gli stati emotivi altrui.

L'ultimo capitolo, intitolato “Epilogo: il futuro”, affronta un argomento interessante per la ricerca neurologica, che riguarda la corporizzazione emotiva e le nuove dimensioni che tale pratica potrebbe apportare per migliorare ulteriormente gli esiti di tutte le terapie: per esempio il livello sottile o quantico della psiche, come pure il livello collettivo.

Al lettore che abbia poco tempo o poca pazienza per la parte teorica, raccomanderei di cominciare con la prima parte del libro, saltare la seconda e passare direttamente alla terza, per poi tornare alla seconda per avere maggiori informazioni sulle basi teoriche della pratica di corpo-

rizzazione dell'emozione. A tutti raccomando caldamente di iniziare la pratica su se stessi e sugli altri non appena inizieranno la lettura di questo libro. Non facciamo che generare continuamente emozioni, e le esperienze emotive difficili, piccole o grandi, sono un'evenienza quotidiana. Che aspettare dunque? Se siete restii a iniziare a espandere nel vostro corpo un'esperienza emotiva sgradevole, cominciate a fare un giro di prova con un'esperienza emotiva piacevole.

Un libro che contiene parole e immagini è, nel migliore dei casi, uno strumento limitato per indicare come procedere con la pratica di corporizzazione dell'emozione. Per superare tale limite abbiamo predisposto l'accesso online, gratuito e sicuro, a video che contengono sessioni dimostrative complete, nonché a video illustrativi più brevi delle fasi previste dalla pratica. Per accedere a questa risorsa, visitate il sito www.integralsomaticpsychology.com, cliccate su "Books", "Embodying Emotion" e infine su "Resources", quindi registratevi.

RAJA SELVAM

PSICOLOGIA SOMATICA INTEGRALE

L'esperienza emotiva e il corpo

Le ricerche delle neuroscienze cognitive nell'ambito della cognizione incarnata (*embodied cognition*) e degli approcci enattivi alle emozioni illuminano in modo significativo la comprensione dei processi emotivi, del comportamento e della conoscenza, e il loro legame indissolubile con il corpo.

Il metodo della Psicologia somatica integrale, elaborato dall'autore sulla base di tali ricerche e degli orizzonti aperti da diversi orientamenti psicoterapeutici centrati sulle emozioni e sul corpo, offre una prospettiva integrata e strumenti di intervento preziosi.

Il lavoro si fonda sul processo di 'corporizzazione emotiva', attraverso cui l'esperienza delle emozioni viene distribuita su tutte le aree del corpo, permettendo di aumentare la capacità di tollerare le emozioni difficili e dolorose: non per subirle, ma per accoglierle e trasformarle in una fonte di regolazione e chiarezza.

Le difficoltà emotive sono spesso causa di reazioni protettive nel cervello e nella fisiologia del corpo. Ne consegue una riduzione della disponibilità dell'organismo a partecipare attivamente, non solo nell'ambito affettivo, ma anche in quello cognitivo e comportamentale.

Per coinvolgere il più possibile il corpo nell'esperienza emotiva, è dunque necessario lavorare proprio sulle difese fisiologiche dalle emozioni: non si rimane a contatto con l'emozione in modo passivo, ma si lavora attivamente con il corpo per regolarla. Un orientamento che si è rivelato particolarmente valido nel lavoro con il trauma e in programmi terapeutici legati a contesti di emergenza, con sopravvissuti a guerre ed eventi catastrofici.

Il testo, arricchito da un'ampia casistica, offre un percorso valido per terapeuti di ogni orientamento che desiderano potenziare il proprio lavoro clinico, ma anche per chi cerca un metodo di auto-aiuto profondo e rispettoso dei tempi del corpo.

* * *

RAJA SELVAM, psicologo clinico, è formatore nell'ambito del Somatic Experiencing di Peter Levine e ideatore della Psicologia somatica integrale (ISP). Il suo lavoro si fonda sugli orientamenti classici di psicoterapia corporea della terapia reichiana e dell'analisi bioenergetica, su quelli più recenti della Bodydynamic Analysis e del Somatic Experiencing, nonché sul lavoro corporeo dell'integrazione posturale e della terapia biodinamica craniosacrale. Tra i suoi riferimenti teorici anche la psicologia junghiana, le scuole di psicoanalisi kleiniana e intersoggettiva e le neuroscienze affettive.

Impegnato in programmi terapeutici d'emergenza, ha lavorato con i sopravvissuti allo tsunami dell'Oceano Indiano del 2004 e con i sopravvissuti alla guerra civile del 2009 in Sri Lanka.

Insegna in Nord America, Sud America, Europa, Asia, Medio ed Estremo Oriente.