LA MEMORIA CORPOREA

di Giovanna Caruana

Una delle più recenti scoperte in psicoterapia è l''esistenza di un'unitarietà mente-corpo, che costringe ad abbandonare la visione riduzionistica secondo cui ci sarebbe un'influenza unidirezionale della mente sul corpo, e ad ammettere che la relazione mente-corpo è invece di tipo circolare. Da ciò deriva la considerazione che i piani corporei esercitano un''influenza diretta sui processi simbolici dell'adulto proprio perché possiedono una loro autonomia: a partire da un''integrazione originaria di tutti i piani psicocorporei, a causa di eventi esterni negativi per la persona, i piani corporei possono subire vere e proprie sconnessioni, ovvero imprigionano vissuti, stati emotivi e sensazioni che non sono più armonicamente connessi con la consapevolezza razionale, ma anzi sfuggono al suo controllo, e in più riescono ad influenzare schemi e rappresentazioni mentali senza che la persona ne abbia piena consapevolezza.

Una rabbia non espressa può essere incapsulata nella mandibola o nei pugni serrati e, senza che ce ne rendiamo conto, può "costringerci" ad una reazione immediata rabbiosa, anche quando si potrebbe evitare.

Una respirazione affannosa e corta quasi continua, insieme alle soglie percettive basse, ci danno la penosa sensazione di allarme per ogni minimo stimolo, qualunque esso sia, facendoci perdere la possibilità di sentire che di tanto in tanto possiamo allentare: si vive in uno stato costante di preoccupazione e paura senza sapere il perché.

Una gola sempre chiusa e sofferente, provoca la sensazione di non poter far uscire bene la voce per farsi sentire e per affermarsi.

Una postura con le spalle portate in alto, ci comunica che dobbiamo fare un continuo sforzo per tenerci su, per farcela da soli e che non possiamo mollare mai, né tantomeno appoggiarci a qualcuno.

Tutto questo si spiega se immaginiamo che esiste una **"memoria corporea**", ovvero un insieme di tracce permanenti delle esperienze passate che sono rimaste incapsulate nei distretti corporei e hanno intrapreso un loro percorso scollegandosi con i processi simbolici. Si tratta di una sorta di ""stratificazione"" di emozioni e sensazioni relative alle più antiche esperienze di relazione del bambino con l''ambiente in cui è cresciuto.

E'' così che possiamo leggere le posture abituali e ripetitive assunte dalla persona, le alterazioni delle soglie percettive, le modificazioni del tono muscolare di base, le alterazioni della respirazione, i movimenti abituali/involontari e le percezioni cenestesiche alterate: sono tutte Funzioni in cui si annidano le tracce delle alterazioni permanenti del Sé, le tracce osservabili di qualcosa che non è andato a buon fine, di

qualcosa che non ha funzionato come doveva. Queste Funzioni perdono la loro flessibilità originaria e divengono rigide, limitate, chiuse.

Ma oltre ad osservare il corpo, oggi sappiamo anche cosa succede toccandolo, quali sono i vissuti che emergono nel momento in cui lo tocchiamo e soprattutto perché emergono quei vissuti e non altri.

Con gli studi e le ricerche della Psicologia Funzionale, è stato possibile integrare una teoria integrata del funzionamento della persona ed una specifica teoria dello sviluppo con ciò che emergeva dall''evidenza clinica, tenendo conto delle scoperte in psicofisiologia e neurofisiologia, e la ricerca è ancora in corso.

L''esistenza della memoria corporea ci svela che i vissuti antichi, quelli che pensavamo ormai superati e appartenenti al passato, in realtà continuano ad essere presenti e ad esercitare un''influenza nella nostra vita adulta. Sciogliere queste tracce nel corpo significa riconnettere gli effetti delle esperienze passate ad un livello di consapevolezza, in modo che possiamo riconoscere cosa ci è successo ma senza che quello che ci è successo continui a condizionare la nostra vita e le nostre scelte attuali.

Bibliografia

L.Rispoli, *"Esperienze di Base e sviluppo del Sè",* FrancoAngeli Editore, 2004

L. Rispoli, http://www.psicologiafunzionale.it/index.php?option=com_content&view=article&id=22:la-psicoterapia-funzionale-corporea-verso-un-modello-complesso-e-multidimensionale&catid=22&Itemid=107