

◆ Biblioteca teorica • Framework 03 / 06

L'arte di tornare a noi stessi

Somatica, embodiment (incarnazione) e la saggezza dimenticata del corpo

12 min di lettura



Siamo diventati esperti nel pensare alla nostra vita.

Analizziamo le nostre emozioni, riflettiamo sulle nostre relazioni, consumiamo una quantità infinita di informazioni sulla crescita personale e cerchiamo modi per diventare più sani, più felici e più realizzati. Vogliamo capire noi stessi, prendere decisioni migliori e trovare un senso in ciò che facciamo.

Eppure, nonostante tutta questa conoscenza, spesso sentiamo che manca qualcosa.

Possiamo capire perché siamo stressati senza sapere come rallentare. Possiamo riconoscere i nostri schemi emotivi e ritrovarci comunque a ripeterli. Possiamo passare anni a cercare di capire di cosa abbiamo bisogno, restando scollegati proprio da quell'esperienza che potrebbe aiutarci a riconoscerlo.

Forse il problema non è che ci manca la comprensione. Forse ci siamo talmente abituati ad affrontare la vita con la mente da aver dimenticato un altro modo di conoscere: attraverso il corpo.

È qui che entrano in gioco due concetti sempre più diffusi: la somatica e l'embodiment (incarnazione). Al di là della loro presenza nel mondo del benessere, della psicologia e della crescita personale, ci invitano a riconsiderare una domanda fondamentale: cosa succede quando passiamo così tanto tempo a pensare alla vita da averne meno per sentirla davvero?

Somatica: imparare ad ascoltare il corpo

La parola *somatico* deriva dal greco *soma*, che significa corpo. Negli approcci contemporanei al movimento, alla psicologia e al benessere, la somatica si riferisce spesso al corpo così come lo viviamo dall'interno.

C'è differenza tra osservare il nostro corpo dall'esterno e viverlo dall'interno.

Possiamo valutare il nostro aspetto, misurare le nostre prestazioni fisiche e pensare a come dovrebbe essere il nostro corpo. Ma possiamo anche notare il ritmo del respiro, la tensione nelle spalle, la sensazione dei piedi che toccano il suolo o il calore che si diffonde in noi quando ci sentiamo in connessione con qualcuno.

La prima prospettiva tratta il corpo come qualcosa da osservare. La seconda ci invita a vivere il corpo come il luogo da cui viviamo.

Le pratiche somatiche esplorano questa esperienza interiore attraverso il movimento, il respiro, la consapevolezza sensoriale e l'attenzione alle sensazioni fisiche. Invece di concentrarsi soltanto su ciò che pensiamo o su come interpretiamo un'esperienza, ci invitano a notare ciò che accade nel corpo stesso.

Per esempio, quando ci sentiamo in ansia, possiamo fermarci un attimo e notare se il respiro è cambiato, se la mascella si è irrigidita o se il corpo è irrequieto. Non serve interpretare ogni sensazione né pensare che riveli una verità nascosta. Il semplice notare può aiutarci a prendere più familiarità con la nostra esperienza.

Il corpo diventa un'altra fonte di informazioni, accanto ai pensieri, alle emozioni e ai ricordi.

Embodiment: la differenza tra essere vivi e sentirsi vivi

Se la somatica ci invita a prestare attenzione all'esperienza corporea, l'embodiment porta l'idea più lontano.

L'embodiment descrive come la nostra esistenza corporea dia forma al modo in cui percepiamo, pensiamo, sentiamo, agiamo e ci relazioniamo con il mondo. Riconosce che non viviamo la vita solo attraverso la mente.

Siamo sempre nel nostro corpo, ma non sempre siamo attenti all'esperienza di esserci.

Possiamo camminare in riva al mare mentre ripassiamo mentalmente una conversazione difficile. Possiamo condividere un pasto senza assaporarlo, o passare una serata con gli amici preoccupandoci del giorno dopo. Siamo fisicamente presenti, ma la nostra attenzione è altrove.

L'embodiment è il ritorno graduale di quell'attenzione.

È la differenza tra pensare a una passeggiata e sentire il ritmo dei propri passi. Tra sapere di essere stanchi e concedersi di riposare. Tra analizzare un'emozione e darle spazio per viverla, senza il bisogno immediato di spiegarla per liberarsene.

Riguarda anche il piacere, la vitalità e la connessione: sentire il calore del sole sulla pelle, lasciarsi commuovere dalla musica o notare la sensazione di agio che nasce dallo stare con qualcuno di cui ci fidiamo.

L'embodiment non significa fuggire dalla mente. Significa permetterci di vivere la vita con tutto ciò che siamo.

Perché stiamo riscoprendo il corpo proprio ora?

Il nostro crescente interesse per la somatica e l'embodiment dice qualcosa sul modo in cui molti di noi vivono oggi.

Viviamo in una cultura che premia la produttività, la velocità, la disponibilità costante e la performance intellettuale. Siamo incoraggiati a ottimizzare il nostro tempo, migliorare le nostre abitudini e lavorare senza sosta per diventare una versione migliore di noi stessi. Perfino la cura di sé può diventare un'altra voce in una lista infinita di cose da fare.

La tecnologia digitale si aggiunge a questa esperienza. La nostra attenzione si sposta tra schermi, notifiche, conversazioni e un flusso quasi continuo di informazioni. Spesso siamo spinti a reagire a qualcosa che sta fuori di noi prima ancora di aver avuto modo di notare cosa succede dentro.

A poco a poco, possiamo abituarci più a valutare le nostre esperienze che ad abitarle davvero.

Possiamo capire l'importanza del riposo senza sapere come fermarci. Possiamo imparare cos'è la consapevolezza emotiva senza notare ciò che proviamo in quel momento. Possiamo essere così occupati a migliorare la nostra vita da dimenticarci di viverla.

Questo aiuta a capire perché gli approcci che mettono al centro la consapevolezza corporea siano diventati così attraenti. Offrono un'alternativa all'analisi e al miglioramento di sé senza fine, invitandoci a prestare attenzione a ciò che sta già accadendo.

Inoltre, si riconosce sempre di più che le esperienze psicologiche e quelle fisiche sono profondamente interconnesse. Lo stress, per esempio, può comportare cambiamenti nel respiro, nella tensione muscolare, nell'attenzione e nel sonno. Il movimento, il riposo, le relazioni sociali e le esperienze sensoriali possono influenzare il modo in cui ci sentiamo e pensiamo.

La somatica fa parte di questo interesse più ampio per la relazione tra mente e corpo, anche se le evidenze scientifiche variano a seconda delle diverse pratiche e dei metodi terapeutici.

Forse il fascino più profondo sta in una semplice presa di coscienza: possiamo capire noi stessi a livello intellettuale e sentirci comunque scollegati da noi stessi.

Il corpo offre un altro punto da cui cominciare.

Imparare a vivere di più nel corpo

Vivere di più nel corpo non richiede un cambiamento radicale dello stile di vita né una routine quotidiana complicata. Comincia con piccoli momenti di attenzione.

Possiamo sentire i piedi che toccano il pavimento prima di iniziare la giornata, notare il respiro mentre aspettiamo che l'acqua bolla o camminare per qualche minuto senza ascoltare nulla. Possiamo mangiare senza guardare uno schermo e prestare attenzione al sapore, alla consistenza e alla temperatura del cibo.

Questi gesti possono sembrare insignificanti, ma ci invitano a passare dal pensare alla vita al parteciparvi.

Anche il movimento può diventare un modo per ritrovare il contatto. Camminare, ballare, nuotare, fare stretching o praticare yoga può aiutarci a notare le nostre sensazioni fisiche, la nostra energia e le nostre emozioni. Invece di concentrarci solo sulla prestazione o sull'aspetto, ogni tanto possiamo chiederci: *Come mi fa sentire? Che cosa noto? Di cosa ho bisogno?*

Embodiment significa anche imparare a riconoscere i nostri limiti. Possiamo accorgerci della stanchezza prima che diventi esaurimento, della tensione quando diciamo sì più volte a cose che non vogliamo fare, o dell'irrequietezza quando finalmente ci concediamo di rallentare.

Le sensazioni corporee non ci dicono sempre esattamente cosa fare. L'ansia non significa necessariamente che qualcosa non va, e il sentirsi a proprio agio non significa automaticamente che una scelta sia giusta. Ma la consapevolezza corporea può offrire informazioni preziose, accanto alla riflessione e al ragionamento consapevole.

Possiamo anche imparare a notare la dimensione fisica delle nostre emozioni. Tristezza, entusiasmo, rabbia e paura possono essere accompagnati da cambiamenti nel respiro, nella tensione muscolare o nell'energia, anche se queste esperienze variano da persona a persona.

L'intento non è controllare ogni sensazione o analizzare ogni sentimento. È prendere più familiarità con la nostra esperienza interiore e rispondere a essa con maggiore consapevolezza.

◆ UNA NOTA DI ATTENZIONE

È importante sapere che rivolgere l'attenzione verso l'interno non è piacevole per tutti. Le persone che vivono attacchi di panico o un malessere legato a un trauma possono trovare alcuni esercizi centrati sul corpo travolgenti. In questi casi può essere più adatto partire dall'ambiente esterno o farsi accompagnare da un professionista qualificato.

L'obiettivo non è costringerci a sentire tutto. È sviluppare con la nostra esperienza una relazione più attenta, flessibile e compassionevole.

Il corpo come risorsa per il benessere

Spesso il benessere viene inteso come assenza di stress, ansia o disagio. Ma una visione più completa comprende anche la nostra capacità di provare piacere, rispondere ai nostri bisogni, mantenere relazioni significative e sentirci coinvolti nella vita.

L'embodiment può contribuire a questo quadro più ampio in diversi modi.

- ◆ **Consapevolezza emotiva.** Notare le sensazioni corporee può aiutarci a riconoscere emozioni e schemi che altrimenti passerebbero inosservati. Questa consapevolezza può creare più spazio tra un'esperienza e la nostra risposta, permettendoci di fermarci e scegliere come procedere.
- ◆ **Gestione dello stress.** Un movimento dolce, un respiro comodo e l'attenzione al presente possono aiutare alcune persone a gestire lo stress quotidiano. Diventare più consapevoli delle nostre reazioni fisiche può anche aiutarci a riconoscere quando abbiamo bisogno di riposo, di sostegno o di un cambiamento nelle circostanze.
- ◆ **Una relazione più sana con noi stessi.** Quando ci relazioniamo al nostro corpo soprattutto attraverso l'aspetto, il confronto o la prestazione, rischiamo di perdere di vista tutto ciò che rende possibile. L'embodiment ci invita a dare valore al nostro corpo non solo per come appare, ma anche per la sua capacità di muoversi, sentire, entrare in relazione e provare piacere.
- ◆ **Connessione e vitalità.** Essere presenti nel nostro corpo può aiutarci ad apprezzare esperienze quotidiane che altrimenti passerebbero inosservate: una conversazione significativa, una passeggiata all'aperto, la musica, un pasto condiviso o un momento di quiete.

Queste pratiche non sono soluzioni universali alle difficoltà psicologiche, né la consapevolezza corporea può sostituire l'aiuto professionale quando serve. Possono però far parte di un approccio più ampio al benessere, che comprende la salute fisica, la consapevolezza emotiva, le relazioni e gli ambienti in cui viviamo.

Forse uno dei cambiamenti più importanti è riconoscere che il benessere non riguarda solo la riduzione del disagio. Riguarda anche l'aumento della nostra capacità di vivere la vita.

Tornare non è un altro progetto di miglioramento di sé

C'è un paradosso nella crescente popolarità dell'embodiment: un'idea che ci invita a smettere di sforzarci può facilmente diventare un'altra cosa per cui sforzarci.

Possiamo iniziare a monitorare le nostre sensazioni, a giudicare quanto siamo presenti o a sentirci in difetto perché non riusciamo a rilassarci. Possiamo trasformare l'embodiment nell'ennesima routine che promette di renderci più produttivi, equilibrati o emotivamente intelligenti.

Ma lo scopo non è essere perfettamente connessi con il nostro corpo. Non è sentirsi calmi tutto il tempo, eliminare il disagio o interpretare correttamente ogni sensazione.

Il nostro corpo cambia. La nostra attenzione vaga. Alcuni giorni ci sentiamo pieni di energia, altri stanchi o scollegati. Ci sono esperienze che non riusciamo a capire subito ed emozioni che non scompaiono solo perché le riconosciamo.

L'embodiment è una relazione continua, non uno stato permanente di presenza perfetta.

Significa accorgersi di quando ci siamo scollegati e tornare con delicatezza quando possiamo. Significa riconoscere che siamo esseri umani, non progetti che richiedono un miglioramento continuo.

E forse è proprio qui che la somatica e l'embodiment offrono qualcosa di particolarmente prezioso, in una cultura che ci chiede continuamente di fare di più: la possibilità di scoprire che il benessere non sempre nasce dall'aggiungere qualcosa alla nostra vita.

A volte nasce dal diventare più attenti a ciò che c'è già.

L'arte di tornare a noi stessi

Forse il nostro crescente interesse per la somatica e l'embodiment riflette un desiderio più profondo: sentirci meno frammentati, più in contatto con noi stessi e più presenti nella vita che stiamo vivendo.

Vogliamo capire le nostre emozioni, ma vogliamo anche sentirle. Vogliamo prendere buone decisioni, ma vogliamo anche riconoscere i nostri bisogni. Vogliamo diventare più sani e più felici, ma non vogliamo che la vita diventi un progetto infinito di miglioramento di sé.

Il corpo non offre una soluzione immediata a questi desideri. Non può eliminare ogni difficoltà né dirci esattamente come vivere. Ma può diventare una parte importante del modo in cui capiamo noi stessi e ci orientiamo nel mondo.

Possiamo imparare ad accorgerci di quando siamo stanchi, di quando ci sentiamo in connessione, di quando abbiamo bisogno di movimento e di quando abbiamo bisogno di quiete. Possiamo lasciare che il piacere conti. Possiamo diventare curiosi delle nostre emozioni senza esserne dominati.

Possiamo ricordare che essere umani significa più che pensare, pianificare e fare. Significa anche percepire, muoversi, riposare, respirare, relazionarsi e sentire.

Forse tornare al corpo significa, in fondo, tornare al presente: alla vita che sta accadendo mentre siamo occupati a pensare alla vita che dovremmo vivere.

Non in modo perfetto. Non tutto in una volta. Ma un momento di attenzione alla volta.

Perché a volte la strada da seguire non è capire noi stessi un po' di più.

È diventare un po' più presenti a ciò che già siamo.



Questo contenuto è educativo e non sostituisce il supporto psicologico professionale. Se tu o una persona giovane con cui lavori siete in difficoltà, rivolgetevi a un professionista qualificato o ai servizi di emergenza locali.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteca teorica · Framework 03