

# La consapevolezza psico-corporea

## Significato della consapevolezza

Esistere non è solo la capacità di vedere il mondo esterno, quanto piuttosto la capacità di conoscersi come colui che può vedere il mondo. La consapevolezza di sé non è solamente un'esperienza interiore soggettiva, ma anche la base attraverso cui vediamo il vero mondo attorno a noi. Con l'aumento della consapevolezza di sé si può iniziare a vedere il mondo e gli altri in relazione a sé, invece di vedere sé in relazione agli altri.

L'obiettivo della consapevolezza è "restare nel presente" e l'unico modo per fare ciò è esercitare la *concentrazione*, che significa 'andare dritti al centro di una situazione'; essa è collegata all'*interesse*, che è l' 'essere in una situazione', e all'*attenzione*, che è l' 'aumentare della tensione verso un oggetto'. In definitiva, i tre ingredienti per restare nel presente sono: essere in una situazione, andare dritti al centro e aumentare la tensione.

## Sviluppare la consapevolezza

La consapevolezza non è una qualità che si acquisisce una volta per tutte. Essa è, innanzitutto, un'attitudine della coscienza, che va allenata e costantemente migliorata. La prima forma di consapevolezza è quella superficiale: si inizia ad essere consapevoli del proprio corpo e dei suoi bisogni, delle proprie emozioni, dei propri pensieri. Man mano che ci si allena all'osservazione di sé, si entra in una consapevolezza più profonda, o *coscienza di sé*, si è coscienti di essere autori delle proprie sensazioni, emozioni, pensieri e si scopre che tutti questi contenuti hanno una storia, non appaiono dal nulla. Nati inizialmente come reazioni di adattamento a un ambiente percepito come ostile, essi si sono sedimentati, fino a costruire la personalità attuale.

Tuttavia, le difese che abbiamo costruito una volta e che erano funzionali alla nostra vita non ci servono più. Dobbiamo divenirne coscienti ed eventualmente scegliere di riadattarle, o addirittura abbandonarle. La "storia" delle difese si è cristallizzata nel corpo, creandovi dei blocchi, a livello sia muscolare che posturale. Ad ogni blocco corrispondono particolari emozioni e pensieri.

## Il lavoro di consapevolezza psico-corporea

Il lavoro di consapevolezza psico-corporea parte da una concezione della persona vista come una unità bio-psico-spirituale, nella quale i "contenuti" psichici, quali sensazioni, emozioni, pensieri, agiscono a diversi livelli e si condizionano a vicenda. Ad esempio, un'emozione negativa influisce e crea un pensiero negativo e, viceversa, ad un pensiero positivo si associa anche un'emozione positiva; quando siamo felici, sentiamo anche il nostro corpo più vivo, vibrante e scattante.

Molto spesso ci sentiamo preda delle nostre emozioni e del nostro umore, e, poiché non ne conosciamo le cause decidiamo, più o meno consapevolmente, di ignorarli o di acquietarli in modi che poi provocano ansia, depressione, insoddisfazione e irrequietezza.

L'obiettivo principale del lavoro di consapevolezza psico-corporea è l'integrazione e l'armonizzazione dei contenuti psichici o livelli dell'esperienza (corpo, sensazioni, emozioni, pensieri, immaginazione). Il processo di integrazione di un contenuto psichico

richiede: 1) che il contenuto venga espresso, o drammatizzato, per 2) essere visto, 3) conosciuto, 4) integrato nella coscienza.

Ognuno di questi passaggi ha una sua caratteristica evoluzione, ma è bene sapere che questa è la corretta sequenza da rispettare nel lavoro di integrazione e che nessuno dei passi può essere saltato. Ad esempio, l'applicazione di tecniche catartiche senza la successiva elaborazione provoca solo un sollievo momentaneo, peraltro legato alla stessa liberazione energetica. L'energia bloccata si libera ma, senza il successivo lavoro di consapevolezza, l'esperienza non si fissa nella coscienza, non si integra nella struttura psichica, perciò non dà luogo a una trasformazione permanente.

Il lavoro di consapevolezza psico-corporea fa uso di tecniche espressive e tecniche introspettive, applicate in modo integrato. Tra le tecniche espressive vi sono: il movimento, l'espressione delle emozioni, l'amplificazione, il confronto; tra le tecniche introspettive: il rilassamento, il lavoro immaginativo (come il sogno da svegli guidato, la visualizzazione creativa), l'elaborazione cosciente.

## **Perché è importante conoscere il proprio mondo interiore**

Viviamo in un mondo tanto ricco di informazioni, ma siamo poco propensi ad andare a fondo dentro di noi per scoprire la nostra essenza, che costituisce la vera conoscenza. Preferiamo fermarci alla superficie, alla quantità di informazioni, che il più delle volte non riusciamo o non abbiamo tempo di elaborare. Dietro questo atteggiamento si nasconde facilmente la paura di andare al fondo di noi e scoprire chissà quali oscure e vergognose verità.

Percorrendo il cammino della consapevolezza, ci si accorge che la conoscenza di sé è affascinante, anche se inizialmente dolorosa. La conoscenza di sé consente la comprensione:

- delle principali *cause di sofferenza*, molta della quale è autoprodotta dalle strutture disfunzionali della psiche;
- delle principali *cause di stress*. A tale scopo, è bene precisare che esistono due tipi di stress, di cui solo uno, il cosiddetto *distress*, è causa di sofferenza per la persona; l'altro tipo di stress, il cosiddetto *eustress*, è benefico, e serve a mantenere vivo l'interesse per la vita e all'attivazione delle energie necessarie all'azione;
- dell'*irrequietezza quotidiana*. Essa è uno stato che deriva primariamente da un'insoddisfazione generalizzata, dal vivere senza uno scopo, è un'ignoranza diffusa del proprio mondo interiore, uno stato di latitanza dai propri bisogni più profondi e dalle proprie più intime motivazioni, nonché inconsapevolezza e passività nei confronti della vita, alla cui base sta anche una mancanza di coraggio e un attaccamento alle proprie sicurezze.

## **Benefici del lavoro di consapevolezza psico-corporea**

Gli effetti del lavoro di consapevolezza psico-corporea possono essere così descritti:

- *aumento della capacità relazionale*; star bene con sé stessi fa stare bene anche con gli altri. Diminuendo le proiezioni, che inquinano i rapporti, si vedono gli altri con più obiettività e si è più autentici; così, si viene accettati e si accetta di più;
- *aumento dell'assertività*, cioè della capacità di affermare le proprie verità con forza, senza ferire l'altro e rispettandone le opinioni;
- *aumento dell'autostima*. Conoscere meglio sé stessi produce una visione più chiara dei propri limiti e potenzialità; dunque, ci si può stimare per quello che si è e questo produce una costante felicità e un senso di potere ed efficacia. Inoltre, avendo migliorato le relazioni, il ritorno positivo da parte degli altri rinforza l'autostima;
- *aumento della capacità di tolleranza dello stress*. Avendo acquisito una maggiore conoscenza del significato dello stress, nonché delle proprie reali possibilità, si scelgono attività e modalità di vita che preservano la propria energia vitale, senza disperderla in attività e occupazioni inutili. Così, si è pronti per affrontare anche eventuali eventi stressanti e per trasformare eventi precedentemente considerati stressanti in opportunità e sfide per la propria crescita e creatività.