

Binomio mente-corpo e terapie psicocorporee:

La **relazione tra mente, corpo e benessere** è un tema centrale nella salute e nella psicologia

Il nostro corpo e la nostra mente sono strettamente interconnessi: ciò che accade nel nostro stato mentale influenza direttamente la salute fisica e viceversa. La psiche non è esterna al corpo, è incorporata (embodied).

Secondo la PNEI il benessere e la salute derivano da un buon stato di equilibrio tra vari sistemi(endocrino, immunitario e psichico) e quindi tra mente e corpo . Ogni volta che parliamo di uno stato psicologico non possiamo limitarci alla mente, è il corpo intero che partecipa in una rete continua di scambio tra psiche e soma; ogni emozione è un evento fisico e ogni manifestazione corporea può avere una dimensione psichica.

I pensieri e le emozioni influenzano il nostro stato mentale ma non abitano solo nella testa, si incarnano nel corpo e hanno effetti su di esso attraverso il sistema nervoso, la postura, il respiro. Varie ricerche hanno dimostrato infatti che tutte le cellule del corpo sentono, son in grado di percepire, elaborare e comunicare le emozioni (Es. un pensiero può attivare la risposta da stress, con aumento del cortisolo, delle tensione muscolari, portando anche alterazioni del sonno ecc...)

Il concetto centrale è che il benessere può essere allenato; la relazione mente-corpo non è solo patogenetica ma anche salutogenica. **A volte per iniziare a guarire serve prima di tutto sentire.**

La malattia non è sempre qualcosa da correggere, ma spesso può essere una richiesta di ascolto, un segnale di disconnessione da noi stessi che può diventare l'occasione per riorientare al meglio la nostra vita.

Può essere vista come segnale d'allarme rispetto al fatto che il sistema non riesce più a compensare certi squilibri.

Il sintomo non diventa solo un fastidio da eliminare ma qualcosa da comprendere: racconta di un dialogo tra mente e corpo, ambiente e biologia che ha smesso di funzionare in modo armonico,

Oggi grazie all'epigenetica e alle neuroscienze sappiamo che l'ambiente partecipa alla costruzione di chi siamo

La persona può essere vista infatti come sistema complesso in relazione continua con sé, gli altri e l'ambiente.

Le esperienze plasmano il corpo, e il corpo è una memoria vivente della nostra storia; tutto ciò che abbiamo vissuto durante le fasi critiche dello sviluppo può trasformarsi in fattori di rischio psicopatologici a lungo termine.

Ma grazie alla plasticità neurale, è possibile riacquistare comportamenti funzionali. Il cervello, da parte sua, è plastico, cioè modificabile . La neuroplasticità è la capacità del sistema nervoso di risorganizzarsi in risposta all'esperienza. Queste scoperte dimostrano come anche in età adulta abbiamo margine per cambiare, guarire, crescere.

Ed è qui che allora intervengono le tecniche psicocorporee come la mindfulness non solo ci aiutano a gestire lo stress, ma ci insegnano a vivere con maggiore consapevolezza, accettazione e calma. Grazie ad esse impariamo ad ascoltare il corpo come alleato; non come qualcosa contro cui combattere.

Integrare queste pratiche nella propria vita quotidiana non solo migliora la salute fisica e mentale, ma ci permette di affrontare con maggiore serenità le sfide quotidiane.

Costruire uno stile di pensiero più costruttivo, significa allenare la consapevolezza; significa imparare a osservare come pensiamo, come ci parliamo e come interpretiamo gli eventi. E da lì scegliere se e come cambiare direzione.

Federica Morao-Psicologa clinica, mental e Ayurvedic coach